



Trabajo para la obtención del Título de
Grado en Ciencias de la Actividad Física y del
Deporte

**LA INTERVENCIÓN DEL ENTRENADOR EN
UN EQUIPO DE FÚTBOL PROFESIONAL.
Cuatro casos paradigmáticos.**

Autor:

D. ADRIÁN ALGARRA GUIJARRO

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF)

Departamento de Deportes

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

Curso: 2013-2014



Trabajo para la obtención del Título de
Grado en Ciencias de la Actividad Física y del
Deporte

**LA INTERVENCIÓN DEL ENTRENADOR EN
UN EQUIPO DE FÚTBOL PROFESIONAL:
Cuatro casos paradigmáticos.**

Autor:

D. ADRIÁN ALGARRA GUIJARRO

Tutora:

Dña. CARMEN MARTÍNEZ DE DIOS

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF)

Departamento de Deportes

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID

Curso: 2013-2014

AGRADECIMIENTOS

Desde esta página me gustaría agradecer a todas las personas que con su dedicación, esfuerzo y paciencia, han hecho posible la consecución de esta Titulación que con tanta ilusión empecé y que está a punto de finalizar.

En primer lugar a la UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID (Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte), y a su equipo docente la aportación de todo lo necesario para formarme académica y personalmente.

A mi tutora Dña. Carmen Martínez de Dios por su voluntad, entrega y ayuda en la realización del TFG, sin la cual no hubiera sido posible su realización.

Y especialmente a mi familia, mis padres y hermanos, con los que siempre he podido contar y que tanto me han apoyado sobre todo en esos momentos de bajón tirando de mí para continuar y poder finalizar mis estudios.

Finalmente un agradecimiento muy especial a Diana.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN.....	11
ABSTRACT	13
1. INTRODUCCIÓN.....	15
2. EL ENTRENADOR: Cuatro casos paradigmáticos.....	18
2.1. Los Entrenadores: Rafa Benítez, Pep Guardiola, José Mourihno y Diego Pablo Simeone.....	18
2.2. Antecedentes.....	19
2.3. Funciones a desarrollar en el seno del equipo.....	24
3. EL ENTRENADOR, LÍDER, COMUNICADOR Y PEDAGOGO.....	26
3.1. Modelos de entrenador y variables a considerar.....	26
3.2. Actitudes.....	30
3.3. Cualidades y competencias.....	31
3.4. Liderazgo.....	33
3.5. Comunicación.....	35
3.6. Motivación.....	37
3.7. Creatividad.....	37
4. EL ENTRENADOR, GESTOR Y EXPERTO EN BUSCA DEL RENDIMIENTO.....	40
4.1. La planificación de la temporada.....	40
4.1.1. Macro ciclo.....	40
4.1.2. Micro ciclo.....	50
4.1.3. La sesión de entrenamiento y métodos.....	69
4.2. El estilo de juego.....	77
4.3. Los sistemas de juego.....	80
4.4. Relación con el cuerpo técnico.....	89
4.4.1. En el entrenamiento.....	89
4.4.2. En la competición.....	100
5. CONCLUSIONES FINALES	105
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	108

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

Tabla 1. Palmarés de los entrenadores.....	19
Tabla 2. Estudios realizados por los entrenadores.....	21
Tabla 3. Experiencia como jugador.....	23
Tabla 4. Motivación para ser entrenador de fútbol.....	24
Tabla 5. Resumen de las características de los macrociclos.....	49
Tabla 6. Características de las sesiones de los entrenadores.....	72
Tabla 7. Resumen forma de juego de los 4 entrenadores.....	79
Tabla 8. Resumen de los sistemas de los cuatro entrenadores	88
Tabla 9. Características de la intervención de R.Benítez en competición	96
Tabla 10. Características de la intervención de P. Guardiola en competición	97
Tabla 11. Características de la intervención de J. Mourinho en competición.	98
Tabla 12. Características de la intervención de Simeone en competición.	99
Gráfico 1. Variables que influyen en el tipología de los entrenadores.....	30
Grafico 2. Macrociclo en el modelo tradicional.....	41
Gráfico 3. Características del morfociclo patrón con un partido por semana (Víctor Frade).....	46
Gráfico 4. Características del morfociclo patrón con dos partidos por semana (Víctor Frade).....	46
Gráfico 5. Cargas de microciclo con un partido por semana. R. Benítez..	53
Gráfico 6. Cargas de microciclo con dos partidos por semana R. Benítez.	53
Gráfico 7. Cargas de microciclo con un partido por semana P.Guardiola	57
Gráfico 8. Cargas de microciclo con dos partidos por semana Guardiola	59

Gráfico 9. Cargas de microciclo con un partido por semana J. Mourinho	61
Gráfico 10. Cargas de microciclo con 2 partidos por semana J.Mourinho	62
Gráfico 11. Cargas de microciclo con un partido por semana Simeone	64
Gráfico 12. Cargas de microciclo con 2 partidos por semana Simeone	66
Gráfico 13. Comparación de las tablas durante el microciclo con una competición semanal.....	67
Gráfico 14. Comparación de las tablas durante el microciclo con dos competiciones semanales.....	68
Gráfico 15. Posición de los jugadores en fase defensiva. Rafa Benítez.	81
Gráfico 16. Posición de los jugadores en fase ofensiva. Rafa Benítez.	81
Gráfico 17. Posición de los jugadores en fase defensiva en sistema Secundario. Rafa Benítez.....	82
Gráfico 18. Posición de los jugadores en fase ofensiva en sistema secundario. Rafa Benítez.....	82
Gráfico 19. Posición de los jugadores en fase defensiva. Pep Guardiola.	83
Gráfico 20. Posición de los jugadores en fase ofensiva. Pep Guardiola.	83
Gráfico 21. Posición de los jugadores en fase defensiva en sistema a secundario. Pep Guardiola.....	84
Gráfico 22. Posición de los jugadores en fase ofensiva en sistema secundario. Pep Guardiola.....	84
Gráfico 23. Posición de los jugadores en fase defensiva. José Mourinho.	85
Gráfico 24. Posición de los jugadores en fase ofensiva. José Mourinho.	85
Gráfico 25. Posición de los jugadores en fase defensiva en sistema secundario. José Mourinho.....	86
Gráfico 26. Posición de los jugadores en fase ofensiva en sistema secundario. José Mourinho.....	86
Gráfico 27. Posición de los jugadores en fase defensiva. Simeone.	87

Gráfico 28. Posición de los jugadores en fase ofensiva. Simeone.	87
Gráfico 29. Posición de los jugadores en fase defensiva en sistema secundario. Cholo Simeone.....	88
Gráfico 30. Posición de los jugadores en fase ofensiva en sistema secundario. Cholo Simeone.....	88
Gráfico 31. Actuaciones de los entrenadores en respuestas a comportamientos deseables.....	100
Gráfico 32. Actuaciones de los entrenadores en respuesta a los errores.	101
Gráfico 33. Actuaciones de los entrenadores a comportamientos disruptivos.....	101
Gráfico 34. Actuaciones de los entrenadores en respuestas relacionadas con el partido.....	102
Gráfico 35. Actuaciones de los entrenadores en respuestas irrelevantes para el partido.....	102
Gráfico 36. Conducta de los entrenadores hacia los árbitros.....	103
Gráfico 37. Conducta de los entrenadores con su cuerpo técnico.....	104

RESUMEN

A lo largo de los años, el entrenamiento de fútbol ha experimentado un proceso de actualización, pasando de un modelo más tradicional a un modelo más actual, y el entrenador pasa de un segundo plano a tener el máximo protagonismo en lo que a toma de decisiones se refiere y a ser reconocido a nivel profesional, tanto en el mundo del fútbol como en otros foros académicos o culturales. Por ello, el objetivo del trabajo consiste en analizar la figura de cuatro entrenadores en activo con respecto a las actuaciones y decisiones que debería tomar o adopta durante la temporada, en relación con sus jugadores, con su equipo de técnico para facilitar la mejora en el entrenamiento y la eficacia en la competición. Para el diseño de este trabajo se ha planteado recoger información sobre determinados parámetros determinantes de la intervención del entrenador deportivo; posteriormente se pasa al análisis de cuatro de los mejores entrenadores actualmente en activo. No ha sido fácil encontrar documentación relativa al comportamiento del entrenador tanto en el entrenamiento como en la competición, pero la que se ha utilizado ha sido interesante. Para el análisis de estos técnicos, además, se ha podido disponer gracias a internet de otros recursos más dinámicos (entrevistas, vídeo) lo que facilitó un mayor conocimiento de ellos de su forma de trabajar. Los resultados obtenidos indican las distancias y proximidades entre los distintos entrenadores lo que ayuda a comprender que un equipo se enfrenta a otro equipo, no se enfrenta al tiempo o al espacio en busca de una marca, y la preparación del equipo permite al técnico una gran libertad en la selección de contenidos. Es importante que cada persona incorpore a su reflexión los aspectos que se tratan en el trabajo y posteriormente obtenga sus propias conclusiones, puesto que los entrenadores analizados tienen diferentes características, maneras de trabajar distintas y todas, como han demostrado, pueden ser válidas.

Palabras clave: Fútbol, entrenador, planificación, estilo de juego, análisis de la conducta del entrenador.

ABSTRACT

Over the years, football training has been a process of update, from a more traditional model to a more current model, as well as a background to a foreground that decision making is concerned in the football world. It is currently one of the most important and fundamental for the sport. Therefore, the objective of the work consists of analyzing the figure of four coaches in active with regard to actions and decisions taken during the season, as well as the planning of the process. For the design of this work has been selected basic information of different books and articles to thus understand all the main features that the current coach should be in a theoretical way. After the collection of such information, it will be the analysis of four of the best coaches currently active, in terms of medal winners. For the analysis of these technical directors, besides the fact of collecting information, has been made a compilation of interviews and videos in which appears the figure of the trainer studied, this way will be able to have a more accurate knowledge of them and their way of working. With the results, you can set a trainer model guidelines, thus helping everyone who read the work to learn more about everything to do with them. It is important that each person gets their own conclusions, since coaches have different characteristics and ways of working and all as they have proven to be valid.

Keywords: football, coach, planning, play style, assistant coach. Analysis of conduct

1. INTRODUCCIÓN

Con la elaboración y presentación de este trabajo se satisface una doble aspiración personal. Por un lado, pone fin a los estudios de Grado con un trabajo centrado en el fútbol, deporte que fue determinante en la elección de estos estudios y que ha mantenido vivo el interés en las materias y todos los aprendizajes que pudieran aportar algo a una futura experiencia profesional en el fútbol, tanto en la práctica de base como en el alto nivel. Un trabajo que, por otro lado, supone la aproximación a la figura del entrenador, aspecto que ha definido mi itinerario en INEF, pasando por los niveles de fútbol, tecnificación, la aplicación deportiva y prácticas externas en fútbol y que marca mis expectativas profesionales.

Así pues, la elección de un trabajo centrado en la intervención del entrenador en el fútbol responde al deseo de orientar mi trayectoria profesional en el campo del entrenamiento y de la dirección de equipo, lo que ha sido mi deseo desde niño. Ser entrenador es posible, pero ser buen entrenador es muy exigente, exige ser consciente de todas aquellas competencias necesarias para llevar a un equipo, sea cual sea su nivel, a su máximo rendimiento y, en consecuencia, esforzarse en adquirir y dominar dichas competencias.

La figura del entrenador, tan controvertida en el alto nivel, se ve condicionada muy a menudo por los resultados en momentos puntuales, especialmente en el fútbol profesional; una semana se reciben todo tipo de elogios y dos semanas más tarde las críticas más duras. No hay suficiente paciencia por parte del público, directivos, e incluso de los propios jugadores para dar oportunidad a que el trabajo de uno y otro día, el proceso de entrenamiento, llegue a alcanzar sus logros.

Cuando se piensa en un equipo, se tiende a considerar como un todo al binomio entrenador - jugadores. Caben preguntas como ¿qué peso específico tiene el entrenador en el éxito y fracaso del equipo? ¿es el entrenador el que

hace bueno a un equipo o el equipo el que le sitúa en una posición privilegiada al técnico? Preguntas que no tienen fácil respuesta.

El trabajo toma como objeto de estudio al entrenador en su intervención en un equipo de fútbol, en el entrenamiento y en la competición. El fútbol es una disciplina en la que participan en interacción once jugadores en un contexto de juego que exige el desarrollo complementario de áreas de trabajo diferentes y cuyo objetivo no es alcanzar una marca determinada sino superar en goles al equipo contrario, lo que hace que cada enfrentamiento sea diferente y no se pueda definir con exactitud y previamente lo que puede suceder en el juego real.

Según estas premisas, el entrenador que se dispone a dirigir la preparación de un equipo debe prestar atención a los aspectos más específicos del juego como son la técnica, la táctica, el reglamento y la preparación física para el fútbol sin desatender otros muchos aspectos que actúan en apoyo a la mejora y optimización del entrenamiento, que los proporcionan las ciencias de apoyo al deporte como la fisiología, biomecánica, psicología, etc...

Atraído por el apasionante mundo del entrenador nace el trabajo y de la posible relación de su intervención con el éxito del equipo, a pesar de ser consciente de la complejidad del análisis, surge el principal objetivo.

El objetivo se orienta a intentar identificar los rasgos que definen el modelo de un entrenador de un equipo de fútbol profesional. Para ello se analizará a cuatro de los mejores entrenadores que se encuentran en activo en el panorama internacional. La selección de estos cuatro entrenadores atiende fundamentalmente al palmarés alcanzado y, en segundo lugar, a la opinión personal. Se recogerá información relativa a la personalidad de cada uno, sus cualidades, su forma de interpretar el entrenamiento o de desarrollar sus métodos y sistemas de juego para buscar lo que existe de común entre ellos y los que les diferencia.

Estos cuatro entrenadores son: Rafa Benítez, entrenador en Italia, Pep Guardiola, entrenador en Alemania, José Mourinho, en la actualidad en Inglaterra y Diego Pablo Simeone, entrenador en España.

En el trabajo se pueden diferenciar tres partes. En la primera parte se presenta a los cuatro entrenadores protagonistas del trabajo, información relativa a situación actual como técnico, a su experiencia previa como jugador, su motivación hacia este campo profesional o a los éxitos alcanzados en los diferentes equipos en que desarrolló su trayectoria profesional. La segunda parte supone una aproximación a los modelos de entrenadores, a las funciones y competencias que se espera que desarrollen; para ello, se revisan aquellas fuentes que describen los aspectos de análisis y criterios para categorizar determinados comportamientos, seleccionar aquellas cualidades que se aconsejan a los entrenadores que quieren progresar con éxito en el fútbol profesional. El entrenador es observado desde el campo de la psicología, pedagogía, fundamentalmente debido a la necesidad de interactuar con los jugadores, con otros miembros del equipo y facilitar los mecanismos de comunicación, motivación o liderazgo.

En la tercera parte, el análisis de los entrenadores se centra en los aspectos vinculados a la práctica del entrenamiento y la competición, como son la organización del entrenamiento, planificación, el desarrollo de las sesiones o actividades.

La recopilación de datos e información acerca de la intervención de cada uno de los entrenadores ha sido bastante complicada puesto que realmente se trata de valorar comportamientos y conductas, y la presencia y seguimiento de su actividad está bastante restringida a las personas ajenas al equipo. La forma de aproximarme a esa información ha sido por medio de los datos que proporcionaban ellos mismos en ponencias, libros, blogs o a través de fragmentos de vídeos de entrenamientos o partidos.

Aunque no se trata de un trabajo científico, los datos que se recogen pueden ser de interés para establecer una primera aproximación a la categorización de los modelos de los entrenadores de fútbol de equipos profesionales en función de determinados aspectos o variables.

2. EL ENTRENADOR: Cuatro casos paradigmáticos.

El término entrenar según la RAE se define como “preparar, adiestrar a personas o animales, especialmente para la práctica de un deporte” y consultando la misma fuente la búsqueda de la definición de adiestrar se recoge entre otras acepciones como “amaestrar, domar a un animal”. Se puede comprender que este uso de entrenar para preparar indistintamente a la persona o al animal, queda muy lejos del significado que hoy en día tiene el concepto mucho más rico de entrenar y el de entrenamiento.

Una definición del entrenador de alto rendimiento la podemos encontrar en Pérez Ramírez (1998) cuando refiriéndose a este profesional apunta a “una persona que tiene un conocimiento en profundidad del deporte de su especificidad además de una alta motivación hacia la práctica de su profesión, y que sabe organizar, planificar e integrar de forma creativa, la estrategia, táctica y técnicas deportivas para conseguir el máximo rendimiento de los deportistas”.

La competición y el entrenamiento abren al entrenador un abanico de muy variados retos. Un mundo en que se viven emociones extremas de éxitos y fracasos, en el que se establece una relación muy interesante con el equipo para crear un grupo cohesionado que luche por un objetivo común, donde la personalidad del entrenador será determinante.

Basta mirar alrededor para comprobar que cada entrenador es distinto, sigue diferentes pautas, tiene diferentes habilidades para entrenar, pero tiene que reunir al menos dos características, debe tener suficientes conocimientos y debe querer compartirlos con el equipo. Siempre que haya un equipo con ilusión para progresar en el juego habrá sitio para un entrenador que se comprometa en facilitarle el camino.

2.1. LOS ENTRENADORES SELECCIONADOS

Para el trabajo se ha llevado a cabo una selección de cuatro entrenadores en representación de los profesionales de los mejores clubes europeos. Los cuatro cuentan con un reconocimiento internacional contrastado, pertenecen a una

misma generación, nacidos en la década de los sesenta, y han desarrollado labores de entrenador en el fútbol español y en el fútbol internacional.

Los entrenadores seleccionados son.

JOSE MOURINHO: José Mario dos Santos Mourinho Félix, GOIH (Setúbal, 26 de enero de 1963), mejor conocido como José Mourinho, es un entrenador portugués de fútbol. Su club actual es el equipo inglés Chelsea F.C.

PEP GUARDIOLA: Josep Guardiola Sala (Sampedor, Barcelona, 18 de enero de 1971), conocido como Pep Guardiola o simplemente Guardiola, es un exfutbolista y entrenador español. Actualmente dirige al Bayern de Múnich de la Bundesliga.

RAFA BENITEZ: Rafael Benítez Maudes (Madrid, 16 de abril de 1960), más conocido como Rafa Benítez, es un entrenador español de fútbol. Actualmente dirige al Nápoles en la Serie A Italiana.

DIEGO PABLO SIMEONE (CHOLO): Diego Pablo Simeone González (Buenos Aires, Argentina, 28 de abril de 1970), también conocido como Cholo Simeone, es un ex jugador y entrenador de fútbol argentino. Actualmente, dirige al Club Atlético de Madrid.

2.2. ANTECEDENTES

A continuación van a ofrecerse datos de los cuatro entrenadores en relación a determinados parámetros que permiten situarlos en el punto de partida para un posterior análisis que irá más allá de su procedencia. Aspectos como los éxitos conseguidos, la formación recibida para su capacitación como entrenador o la motivación que les llevo a decidirse por esta profesión marcan una primera aproximación a nuestros protagonistas.

En la siguiente tabla se recoge los triunfos cosechados por cada uno de los entrenadores en los diferentes equipos que ha dirigido. Las competiciones que se han observado son las que tienen un mayor prestigio entre los equipos

profesionales. De izquierda a derecha se ordenan según la importancia concedida por los organismos internacionales.

PALMARÉS						
	Champions (Liga de Campeones)	Ligas Nacionales	Supercopas Nacionales	Supercopas Internacionales o Mundial de Club	Copas Nacionales	UEFA (Europa League)
Rafa Benítez	-1 Liverpool FC (2005)	-2 Valencia CF (2002, 2004)	-1 Inter de Milán (2010)	-2 Sup. Europa, Liverpool FC (2005) M. de Clubes, Inter de Milán (2010)	-2 FA Cup, Liverpool FC (2006) Community Shield, Liverpool FC (2006)	-2 Valencia CF (2004) Chelsea (2013)
Pep Guardiola	-2 F.C. Barcelona (2009, 2011)	-3 F.C. Barcelona (2009, 2010, 2011) -1 Bayer de Múnich (2014)	-3 F.C. Barcelona (2009, 2010, 2011)	-6 Sup. Europa, F.C. Barcelona (2010, 2011) Bayer de Múnich (2013) M. de Clubes, F.C. Barcelona (2010, 2011) Bayer de Múnich (2013)	- 2 F.C. Barcelona (2010, 2012)	–
José Mourinho	-2 Oporto (2004) Inter de Milán (2010)	-6 Oporto (2003, 2004) Chelsea (2006) Inter de Milán (2009, 2010) R. Madrid (2012)	-4 Oporto (2003) Chelsea (2005) Inter de Milán (2008) R. Madrid (2013)	–	-7 Oporto (2003) Copas FA Chelsea (2005, 2007) Copas de la Liga Chelsea (2005, 2007) Inter de Milán (2010) R. Madrid (2012)	-1 Oporto (2003)
Cholo Simeone	–	-3 At. Madrid (2014) Cto. Apertura, Estudiantes (2006) Cto. Clausura, River Plate (2008)	–	-1 Supercopa de Europa, Atlético de Madrid (2012)	-1 Atlético de Madrid (2013)	-1 Atlético de Madrid (2012)

Tabla 1: Palmarés de los entrenadores desde sus inicios como profesionales.

En esta tabla que mostramos a continuación se pueden observar la formación que les permite obtener los títulos de mayor nivel que les permitan ser profesionales en el mundo del fútbol.

A la hora de buscar un determinado perfil de entrenador, se tiene en consideración las diferentes vías formativas para que se ajusten a las características de los jugadores en edad y nivel. En un lado, la figura del técnico deportivo formado desde la federación y enfrente el licenciado en educación física formado en la universidad. Cada uno enfocando sus tareas hacia un ámbito de actuación diferenciado o compartiendo responsabilidades en un ámbito común.

Formación	
Rafa Benítez	Su carrera deportiva tiene como base los estudios de Licenciado en Educación Física (INEF) realizados en la Universidad Politécnica de Madrid y posee todos los niveles de Entrenador.
Pep Guardiola	Se profesionalizó como entrenador de fútbol en el curso organizado por la RFEF realizado en Madrid en julio de 2006 y comenzó una nueva etapa de su vida.
José Mourinho	Cursa los estudios de INEF o ISEF (Graduado de educación física con especialidad en metodología del deporte).
Cholo Simeone	Su formación la realiza en Argentina como entrenador profesional el mismo año que se retira como jugador (2006). Ese mismo año también comienza como entrenador en el Racing Club (Argentina).

Tabla 2: Estudios realizados para ejercer como entrenador profesional

También es interesante conocer el vínculo que han tenido con la práctica del fútbol. En cualquier disciplina deportiva se traza con frecuencia una línea directa desde los diferentes niveles progresivos de la práctica hacia los niveles básicos de entrenamiento como un procedimiento lógico hacia el ámbito profesional.

En muchas ocasiones hemos oído defender con fuerza la necesidad que tiene cualquier profesor o entrenador de dominar previamente la práctica para asegurar su enseñanza. En la misma línea, se supone que aquel que ha

demostrado un nivel elevado en la práctica de cualquier disciplina, no sólo deportiva, está capacitado para impartir su docencia (lengua extranjera, pintura, música, gimnasia, etc.)

Sin duda, la experiencia ganada en los años de práctica son una base insustituible y fuente de conocimientos muy importante para la posterior enseñanza y entrenamiento específico de cualquier deporte, pero no basta solo el conocimiento estático de un deporte para asegurar la progresión y éxito de los deportistas en el proceso de entrenamiento.

Lo más importante de la experiencia como practicante antes de ser entrenador es la posibilidad de situarse en las circunstancias del deportista al que dirige.

Experiencia como jugador de fútbol	
Rafa Benítez	Fue un centrocampista español en activo entre los años 1974 y 1986 en los que jugó en el Real Madrid Castilla, en la Agrupación deportiva Parla y Linares C.F. Se puede decir que fue como jugador semiprofesional.
Pep Guardiola	Pasó casi toda su carrera futbolística como jugador del F.C Barcelona y de la selección española, todos dicen de él que fue uno de los mejores mediocentros españoles.
José Mourinho	Debutó en el 1980 con el Rio Ave F.C y se retiró en el 1987 U.F Comercio e Industria. No ha sido un jugador profesional.
Cholo Simeone	Comenzó como futbolista profesional en Argentina en el año 1987, en el 89 vino a Europa (Calcio), a Italia, pasaría 2 años en el Sevilla (1992-1994) para acabar en su “debilidad” el club Atlético de Madrid, aunque volvería a Italia unos años más tarde. Su posición era la de mediocentro o líbero.

Tabla 3: Experiencia como jugador de fútbol

Un aspecto que permite conocer con mayor profundidad a las personas es el interés que les mueve a hacer algo, a ser alguien. La motivación que mueve a los entrenadores es en ocasiones difícil de justificar, si se tiene en cuenta las circunstancias de estrés que rodean a algunos técnicos en la competición de cada semana.

Motivación hacia el entrenamiento	
Rafa Benítez	Según él en su página web le gustaban todos los deportes pero en especial el fútbol aunque también los deportes como el ajedrez de estrategia al que solía jugar. Comenzó en el mundo del fútbol debido a ser cogido por las categorías inferiores del Real Madrid y de aquí su pasión. Cuando su rodilla no le dejó seguir jugando pasó a lo que más le gusta, Entrenar o Dirigir.
Pep Guardiola	Su figura como entrenador viene de su amor por el fútbol, él no podía desvincularse de este deporte después de haber sido jugador y por eso eligió ser entrenador. Un gran jugador, casi siempre acaba siendo un buen entrenador.
José Mourinho	El fútbol para él comienza con la inculcación de su padre que fue un gran portero portugués y posteriormente entrenador al que José Mourinho comenzó haciéndole informes de equipos rivales a una temprana edad, de ahí su pasión por ser entrenador algún día. Comenzó a prepararse para ello con sus estudios de INEF, para algún día ser lo que es ahora.
Cholo Simeone	Desde pequeño quería ser futbolista profesional, según su padre su primera palabra fue “gol” en vez de “mamá”. Al igual que Pep Guardiola no se podía desvincular del fútbol y tal es así que el mismo año que se retiró como futbolista comenzó como entrenador.

Tabla 4: La motivación para ser entrenadores de fútbol y no otra profesión.

2.3. FUNCIONES A DESARROLLAR EN EL SENO DE UN EQUIPO.

Con independencia del nivel en el que se tenga que ejercer la responsabilidad, sea un equipo de fútbol base o un equipo profesional, los entrenadores se ven obligados a hacer frente a un número importante de tareas y roles para que el equipo pueda funcionar con cierta normalidad.

Reider (1982) consideró que los programas de entrenamiento deben basarse en dos áreas fundamentales: 1) Componentes relacionados con las destrezas, técnicas, estrategias, etc. y 2) Módulos de Ciencias del Deporte. Es decir, el entrenador actual debe incorporar un bagaje de conocimientos y competencias

genéricas, comunes a los entrenadores de cualquier disciplina, todos aquellos rasgos que debe tener el entrenador, simplemente por el hecho de ser responsable del entrenamiento de un equipo.

Podría concentrarse en la función que desempeña el entrenador como líder, como docente, comunicador. La influencia que el comportamiento y las habilidades del entrenador tienen en el rendimiento del equipo aconseja una atención por parte de los técnicos a reflexionar sobre sus actuaciones con los jugadores, y todos los actores deportivos.

Una observación sobre todo a lo que debe responder el técnico en un deporte cualquiera deja claro que ser competente como entrenador significa ser capaz de actuar con eficacia en tres áreas básicas:

- Área de la comunicación
- Área de conocimiento
- Área de la gestión

En relación con el área de comunicación, el entrenador no es un psicólogo pero tiene que dominar determinados campos de la psicología porque entrenador y jugadores van de la mano en el proceso de entrenamiento, y en la medida en que se conozcan y se respeten conseguirán un mayor rendimiento y disfrute.

Se da por supuesto el conocimiento específico sobre el deporte en el que se incorpora como técnico. Es experto y se espera de él que seleccione aquellos contenidos que se ajustan a las características de intereses, características de los jugadores y nivel de juego.

En un equipo participan muchas personas con diferentes responsabilidades; esto exige que el entrenador sea un verdadero gestor para optimizar tanto los recursos materiales como recursos humanos. El proceso de organizar, planificar, desarrollar y evaluar, permite adivinar una buena gestión.

Como apuntan Pérez (1998) y Tsukak y Tusak (2001) el entrenador es uno de los individuos más importante dentro del ámbito deportivo, tanto por el rol y acciones que desempeña a nivel deportivo como por los vínculos e influencia en los deportistas.

¿Qué dice la Administración en relación a las funciones que debe desempeñar o competencias del entrenador?

Real Decreto 320/2000, de 3 de marzo, por el que se establecen los títulos de Técnico Deportivo y Técnico Deportivo Superior en las especialidades de Fútbol y Fútbol Sala, se aprueban las correspondientes enseñanzas mínimas y se regulan las pruebas y los requisitos de acceso a estas enseñanzas.

Las enseñanzas mínimas que regula este Real Decreto se han configurado para **dotar a los alumnos de los conocimientos suficientes para permitirles el ejercicio competente de sus funciones**. De acuerdo con este objetivo genérico, se pone el acento en conseguir una formación completa, con un equilibrio entre el carácter teórico y práctico de la misma, de manera que el proceso de formación se vincule a la realidad científico-técnica y social de ambas especialidades futbolísticas.

Artículo 3. Finalidad de las enseñanzas.

Las enseñanzas conducentes a la obtención de los títulos oficiales a los que se refiere el artículo anterior tienen por finalidad proporcionar a los alumnos la formación necesaria para:

A. Garantizar su competencia técnica y profesional en la correspondiente especialidad del fútbol y una madurez profesional motivadora de futuros aprendizajes y adaptaciones al cambio de las cualificaciones.

B. Comprender las características y la organización de su modalidad deportiva y conocer los derechos y obligaciones que se derivan de sus funciones.

C. Adquirir los conocimientos y habilidades necesarios para desarrollar su labor en condiciones de seguridad.

A partir de aquí el trabajo discurrirá en la segunda parte por los aspectos que relacionan al entrenador con el área de la comunicación, capacidad docente, motivación o liderazgo, cualidades que aseguran unos sólidos cimientos en la tarea del entrenador.

La tercera parte se ocupa del gestor y del experto para actuar sobre la especificidad, sobre la planificación, los sistemas, el estilo de juego, etc.

3. EL ENTRENADOR, LÍDER, COMUNICADOR Y PEDAGOGO

3.1. LOS MODELOS

En el intento de clasificar a los entrenadores, cuestión complicada porque como lo demuestran muchos estudios de psicología es difícil encasillar un comportamiento que puede variar en función de muchas variables y el paso del tiempo. Así Ibáñez (1996,1997) ofrece unos modelos que no son rígidos.

Los modelos para Ibáñez (1996, 1997), no son puros ni rígidos, pudiendo estar en un punto intermedio y cambiar con la experiencia y el paso del tiempo.

Tradicional:

No suele modificar ni innovar, posee un alto conocimiento en táctica y técnica y los que le rodean saben sus funciones y las exigencias del entrenador hacia ellos. Emplea estilos de enseñanza tradicionales como el mando directo o asignación de tareas. El clima del entrenamiento es relativamente serio y tenso controlando el vestuario con los jugadores más significativos.

Tecnológico:

Se basa en el estudio y control de los parámetros que se pueden medir, tienen una planificación meticulosa y un control exhaustivo del trabajo a desarrollar posteriormente. Se analiza jugador a jugador para trabajar con él.

Innovador:

Aplica elementos, técnicas, estrategias... de otra modalidad deportiva, experimenta constantemente y suele hacer un buen clima debido a la variabilidad de los entrenamientos. Suele ser receptivo a las sugerencias de sus ayudantes.

Colaborativo:

Delega responsabilidades y el trabajo en un grupo de colaboradores especialistas en cada una de las facetas. El trabajo se desarrolla individualizado por los diversos especialistas. Hay un buen ambiente de trabajo y los ayudantes suelen ser intermediarios entre el entrenador jefe y sus jugadores.

Dialogador:

El dialogo tiene un gran poder de convicción entre sus jugadores, utiliza largas charlas previas al entrenamiento. El clima es bastante bueno, delegan responsabilidades y los jugadores pueden ser reconducidos hacia los objetivos fijados

Crítico:

Siempre está analizando, reflexionando y con una actitud inconformista hacia el entrenamiento y la competición. Busca la perfección y el clima de trabajo es tenso, incluso a veces con sus ayudantes.

VARIABLES QUE PUEDEN AFECTAR A LA TIPOLOGÍA DEL ENTRENADOR

En relación con variables que pueden afectar a esos modelos Ibañez (1996) apunta 4 aspectos a considerar: la actitud del entrenador en relación al equipo, la formación recibida, el proceso de planificación y la implicación en relación a la existencia o no de remuneración económica.

- Según la actitud del entrenador:

Autoritario: Impone su voluntad y su criterio y no deja intervenir a los jugadores.

Características:

- Partidario de la disciplina sin excepciones
- Rígido en el cumplimiento de los programas de entrenamiento.

- Recurre frecuentemente a las puniciones y castigos para hacer guardar las normas.
- Persona con frecuencia no cálida.
- No le gustan las relaciones personales amigables y mantiene las distancias.
- Critica a otros entrenadores que mantienen otros puntos de vista.
- Utiliza amenazas para motivar a sus deportistas.
- Desprecia a los que considera débiles en cumplir sus demandas.

Permisivo: Son los técnicos que dejan hacer a sus jugadores.

Características:

- Se toma la competición de forma relajada, pasiva y algo distanciada.
- Le disgusta la planificación y prefiere actuar como le dicten las circunstancias.
- No se pone nervioso fácilmente y maneja los problemas con calma y serenidad.
- Da la impresión de que controla la situación porque improvisa al hilo de los acontecimientos del partido o de la competición.

Democrático: Sin perder la referencia de quien es el entrenador, permite y acepta opiniones.

Características:

- Los jugadores se sienten tranquilos con él y experimentan diversión en jugar.
- Se preocupa de los problemas de cada jugador tanto deportivos como extradeportivos.
- Usa refuerzos positivos para motivar a sus jugadores.
- Flexible en la planificación, a veces en demasía.
- Abierto a los demás sistemas de juego y de entrenamiento.

- Según la formación del entrenador:

Entrenador academicista: Adquieren sus conocimientos gracias a la institución formadora y su experiencia en el ámbito deportivo proviene fundamentalmente desde el estudio y el entrenamiento. Además hay que distinguir dos tipos de entrenadores academicistas:

- Entrenador académico deportivo
- Entrenador académico universitario: Probablemente reciba una formación más cualitativa.

Entrenador Autodidacta: Entrenadores que se han formado a sí mismos, investigando, innovando y aplicando teorías generadas por ellos mismos. Generalmente no pasan por todo el proceso formativo del técnico deportivo, accediendo con frecuencia casi directamente a equipos de alto nivel.

Las carencias en cuanto a la formación específica de entrenamiento deportivo, así como de experiencias de dirección y control del grupo las suplen con las experiencias que adquirieron como jugador y con el carisma. Tienden a reproducir los modelos y actitudes que aprendieron de sus entrenadores cuando ellos eran jugadores.

- Según los procesos de Planificación

Planificador rígido: Los entrenadores que llevan la planificación sin tener en cuenta los elementos que hacen modificar el desarrollo de cualquier sesión.

Planificador flexible: Su planificación es flexible, modificable y alterable por aquellos elementos que inciden directamente en el desarrollo de un entrenamiento.

Improvisadores: técnicos que improvisan las sesiones de forma reiterada, suelen ser entrenadores no profesionales.



Gráfico 1. Variables que pueden afectar a la tipología del entrenador (Ibañez, 1996)

3.2. LAS ACTITUDES DEL ENTRENADOR

La actitud centrípeta es la personalidad del entrenador. Lo que le sucede al entrenador está ahí porque la competición y los jugadores suscitan a esos acontecimientos.

En función de lo que va a realizar, todo entrenador prepara su plan de trabajo, una de las capacidades o cualidades más relevantes de un entrenador será esta visión fundamentada de su propio futuro comprometido con una determinada competición y con unos jugadores concretos.

La personalidad y las repercusiones de la competición en el entrenador no quedan ahí, tanto si son positivas como si son negativas arrastran al equipo. También es preciso que tome conciencia del pasado de una forma tranquila,

crítica y constructiva. Tanto los positivos como los aspectos negativos merecen el análisis porque pueden mostrar muchos rasgos y conductas a modificar o reforzar.

La actitud centrífuga se refiere a la comunicación, a las relaciones establecidas entre el entrenador y sus jugadores. Se intenta crear un clima de confianza donde todos están comprometidos en el proyecto y aportarán desde su situación lo mejor para el equipo.

El entrenador intentará organizar y seleccionar los contenidos para facilitar la mejora de los jugadores y procurará que los aprendizajes y prácticas se desarrollen en las mejores condiciones. A cambio les exigirá que intenten concentrarse en dar respuestas eficaces, que intenten actuar con confianza ante el éxito y asumiendo las derrotas y sobreponiéndose cuando lleguen.

3.3. CUALIDADES Y COMPETENCIAS.

Entre los rasgos que definen a los entrenadores como grupo podríamos apuntar los siguientes, según García Ucha (1999):

Aspiran intensamente al éxito	Son organizados
Son entusiastas, simpáticos	Poseen una personalidad muy fuerte
Control de sus emociones incluso ante un estrés emocional	Personas abiertas y tolerantes
	Gran capacidad de liderazgo
Aceptan las críticas	Gran madurez

Uno de los rasgos más acentuados en los entrenadores que tienen éxito suele ser el tesón y la perseverancia, sin renunciar ante pequeños traspiés.

Los propios deportistas, jugadores, tienen una idea de cómo les gustaría que fuera su entrenador (hay que considerar en este punto el nivel de juego y la edad, puesto que exigen cualidades diferentes). En general se desea que el entrenador

- Sea capaz de motivar a los deportistas para que rindan al máximo
- Sea un conocedor del fútbol y lo sepa enseñar con claridad
- Esté actualizado y sea innovador y creativo Ser una persona positiva en todo momento y confiar en sí mismo y su cuerpo técnico
- Qué sea capaz de conocer al grupo y las diferencias individuales para sacar lo mejor de cada uno.
- Que sea exigente con el equipo y consigo mismo. Un buen modelo a seguir.
- Capaz de ilusionar con su proyecto. Comunicar sus ideas y fijar objetivos
- Crear un ambiente agradable que facilite el trabajo y evitar conflictos o ser capaz de solucionarlos si aparece.

Otra de las grandes exigencias por parte del equipo al entrenador es la comunicación. Que sepa escuchar y que sea capaz, como observa Valdano (1987) de “conocer al ser humano y no solamente la respuesta del ser humano”

Existen entre todas las cualidades, algunas que tienen una mayor influencia en el rendimiento del equipo y merecen una atención especial. Garganta (2003) establece así cuatro competencias:

- Identificar talento y responder a las necesidades.
- Ayudar al desarrollo deportivo y personal.
- Construir las tareas.
- Crear un entorno motivador.

Pérez (1998) cuando analiza a los entrenadores de alto rendimiento marca una estrecha relación entre el Liderazgo y la eficacia del entrenamiento. También repasa otras competencias que debe trabajar y dominar el entrenador, así se

hace mención especial a la Motivación, a la Comunicación o a la Creatividad, tan importantes para marcar la diferencia en el rendimiento frente a otros equipos.

3.4. LIDERAZGO

Un líder efectivo es considerado cuando consigue satisfacer las necesidades y aspiraciones de sus jugadores además haciendo que el equipo triunfe obteniendo victorias.

Vince Lombardi considerado el mejor entrenador de fútbol americano dijo: ““Los líderes se hacen, no nacen. Se hacen de esfuerzo, que es el precio que todos nosotros tenemos de pagar para conseguir objetivos que valgan la pena. No es fácil ser un líder efectivo, se necesita trabajar mucho para ganar la confianza del equipo y conseguir entender las motivaciones de cada uno de los jugadores”.

Ser un líder no solo es saber comunicar bien sino que para ser un líder se requiere 4 condiciones:

- Conocerse a sí mismo: La mejor evaluación de un entrenador la realiza el mismo entrenador.
- Una visión clara de donde queremos llevar al equipo y unos conocimientos a corto plazo: definir un objetivo de equipo que consiga ilusionar y movilizar la energía de cada uno de los miembros del equipo. Los entrenadores necesitamos recordarles estos objetivos cuando decae el esfuerzo. Objetivos exigentes, pero alcanzables.
- Ganar la confianza del equipo y de las personas: La confianza de las personas está muy relacionada con la integridad que mostramos en nuestros comportamientos, con el respeto y con el espíritu de servicio, y para conseguirla nos ayudará no olvidar:
 - Mantener una actitud humilde ante el éxito que es de todos
 - Aceptar y respetar a los otros tal y como son.
 - Ser tolerantes ante opiniones diferentes a las propias. Hay que saber defender nuestras convicciones y ser capaces de ceder en puntos menos importantes.

- Mantener la calma: No hay que olvidar que somos ejemplos para nuestros jugadores.
- Promover la participación activa: Promover a los jugadores para que participen en la toma de decisiones.
- Estar al servicio del equipo: tomar la responsabilidad de desarrollar la autoestima y la capacidad de nuestros equipos y deportistas para que crezcan cómo personas y como deportistas.
- Comunicar de forma efectiva: Para ser efectivo en la comunicación es importante saber escuchar, ofrecer refuerzos positivos ante el esfuerzo, ser asertivo diciendo NO cuando es necesario.

Componentes del liderazgo

Son varios los autores que hablan del liderazgo de un entrenador, pero además de las condiciones necesarias para ser un buen líder, necesitan de unos componentes esenciales para desarrollar un liderazgo eficaz, para ello nos centraremos en los autores Weinberg y Gould (1996) que distinguen 4 componentes:

- Cualidades de los líderes efectivos. Los líderes con éxito parece que tienen en común las siguientes cualidades: inteligencia, firmeza, empatía, motivación intrínseca, flexibilidad, ambición, autoconfianza y optimismo (Martens, 1987). Estas serían cualidades necesarias pero no suficientes para llegar a ser un buen líder. Se ha de considerar también los miembros del grupo y la situación.
- Estilo de liderazgo. Un mismo entrenador puede utilizar ambos estilos de liderazgo (Blake y Mouton, 1964). La cuestión radica en saber cuándo es mejor adoptar uno u otro estilo de liderazgo, siendo lo que más influye los factores situacionales y las características de los miembros
- Factores situacionales. Para que un líder sea eficaz tiene que ser sensible a la situación y a sus seguidores.
- Características de los miembros. Las características de los seguidores también son importantes a la hora de determinar la eficacia del liderazgo.

Estilos de liderazgo.

Después de conocer las condiciones y componentes que tienen que poseer un buen líder, pasaremos a tratar los estilos básicos de liderazgo y para ello los expondremos según la aportación de los autores Blake y Mouton (1964).

- Interés por la tarea. El líder fomenta altos niveles de productividad, organización y define las actividades del grupo.
- Interés por las personas. El líder se preocupa por las necesidades, intereses, etc., de los demás miembros del grupo.
- Liderazgo directivo. El líder toma todas las decisiones que afectan al funcionamiento del grupo y espera que los demás miembros sigan sus instrucciones.
- Liderazgo participativo. El líder comparte con los miembros del grupo la toma de decisiones que afectan al funcionamiento del grupo.

3.5. COMUNICACIÓN

Según Weinber y Golud (1996), dentro de la habilidad para comunicar encontramos el concepto de la "escucha activa". Siguiendo estos autores definen el término, diciendo que "implica prestar atención a las ideas principales y a las secundarias, reconocer y responder, proporcionar feedback adecuado, y atender a la comunicación total del interlocutor". El saber escuchar es una parte muy importante del proceso de comunicación.

Schanaider et al. (2004) refiriéndose a la escuela de Palo Alto (Colegio invisible), dicen que para sus representantes "la comunicación es un proceso social permanente, que integra múltiples e indisociables elementos: la palabra, el gesto, la mirada, la mímica y el espacio interindividual contexto, espacio físico, roles, estatus". (p.15).

El rol del entrenador como comunicador es fundamental, debido a que actúa de manera principal en la dirección de planificación, organización y control, influyendo en las relaciones entre deportistas, cuerpo técnico, cuerpo asociativo y demás variables que interfieren en el contexto mediato e inmediato de los formadores.

Habilidades comunicativas

Vamos a destacar las habilidades que ayudarán a mantener una comunicación eficaz. Dichas habilidades las recogemos de Jose María Buceta (1995).

- Credibilidad cuando se comunica: Podremos mejorar la credibilidad de lo que decimos siendo entrenadores cooperadores, honestos acerca de nuestros conocimientos.
- Comunicar con un enfoque positivo: Dos aspectos importantes de este enfoque serían: realzar el elogio y los premios con el fin de reforzar conductas deseables y ayudar a los deportistas a autoevaluarse.
- Transmitir mensajes ricos en información: No sirve de nada decir que algo se ha hecho mal si no se acompaña de instrucciones específicas que ayuden a mejorar.
- Aprender a escuchar: No sólo es importante que el deportista sea escuchado, lo es aún más que se sienta escuchado. Pues podemos hacerlo tanto con mensajes verbales emitiendo sonidos confirmatorios (ajá, ya, vale, etc.), parafrasear, resumir, preguntar,... o de forma no verbal, escuchando de forma activa con contacto visual, manteniendo una postura relajada, con mímica y gestos, con un ligero contacto físico, asintiendo.
- Mejorar la comunicación no verbal: En el mundo del deporte, se dan multitud de ocasiones en las que hacer uso de la comunicación no verbal, siendo muy importante para una buena ejecución que ésta sea efectiva.

3.6. MOTIVACIÓN

La psicología define la motivación como una fuerza interna directiva (un deseo o una necesidad específica) que activa al organismo y dirige la conducta hacia una meta (Coffer, 1971).

Esta motivación el entrenador puede conseguirla a través de:

- Buscar la máxima implicación de todo el equipo: El entrenador buscará que el jugador y el resto de componentes del equipo tengan un papel activo dentro del club.
- Entrenar de manera planificada y organizada: Asegurando una sesión estimulante
- Marcar objetivos progresivos: El entrenador debe marcar objetivos a cada uno de los miembros o al conjunto (un número mínimo de puntos por mes/temporada, posesión de balón etc.) o individuales (número de goles por mes/temporada, tarjetas etc.).
- Recompensar adecuadamente el cumplimiento de objetivos: El entrenador debe saber que incentivos motivan más a sus jugadores y decidir que premios otorgar tras haberlos negociado previamente con sus pupilos.
- Crear un entorno de entrenamiento atractivo: El lugar del entrenamiento debe favorecer el máximo rendimiento de los jugadores,

3.7. CREATIVIDAD

Un buen entrenador de fútbol de alto rendimiento necesita ser creativo. En opinión de Stemberg (1988b), las personas son creativas en virtud de una peculiar combinación de atributos de personalidad, inteligencia y estilo cognitivo.

Para Sternberg y Ruzgis (1994), los atributos de personalidad necesarios para la creatividad son los siguientes:

- Tolerancia a la ambigüedad: Para ser creativo se debe intentar tolerar la ambigüedad el suficiente tiempo como para alcanzar la solución óptima creativa.
- Persistencia para superar los obstáculos: Si una persona es creativa, inevitablemente, encontrará obstáculos, pero debe ser perseverante e intentar superarlos. No debe renunciar nunca.
- Ganas de crecer: Si se tienen ideas creativas hay una tendencia natural a no estancarse en ellas. En general, la persona creativa tiene la necesidad de ir a más o “ganas de crecer”.
- Saber arriesgarse: Hay que aventurarse. La persona creativa asume riesgos aunque cometa errores.
- Valentía, motivación, coraje y ánimo: Son las características de las personas que creen en ellas mismas. Las personas creativas han de estar motivadas intrínsecamente porque disfrutan con lo que hacen y lo transmiten a los demás.

3. EL ENTRENADOR, EXPERTO Y GESTOR EN BUSCA DEL RENDIMIENTO

3.1. PLANIFICACIÓN

Según el Diccionario de Ciencias de la Educación planificar es: el proceso que debemos seguir para alcanzar objetivos concretos en unos plazos terminados y en etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación de origen y utilizando de modo racional los medios naturales y los recursos humanos disponibles.

La planificación trata de construir un futuro deseado (objetivo), utilizando y administrando con la mayor eficacia posible los recursos disponibles, a través de la optimización de los medios necesarios (programación), secuenciándolos de forma lógica y consecuente (periodización).

Como plantea Manso (2009) “la planificación del entrenamiento deportivo es un instrumentó metodológico fundamental en la gestión del rendimiento deportivo, ya que las estructuras de la planificación, las formas de organizar el entrenamiento y sus contenidos conforman una estrecha relación con la dinámica del rendimiento”.

3.1.1. Macro ciclo (Pretemporada, Temporada)

Se puede definir macro ciclo como la estructura que coincide con la duración total de una temporada incluyendo la pretemporada, estando esta estructura a su vez compuesta por distintos micro ciclos.

RAFA BENÍTEZ

El Modelo que utiliza Rafa Benítez tanto en su etapa con el preparador físico Paco Aiestarán como con el preparador físico Paco de Miguel es el Modelo Estructurado basado en la inclusión del trabajo físico en el trabajo táctico-técnico aunque con varios matices que caben destacar; una de ellas es

que en este modelo los entrenamientos son el 100% con balón a diferencia del entrenador español que sus entrenamientos son un 80% con balón y el 20% restante de Calentamiento y trabajo sin balón según comenta en la conferencia de la APFE.

El número de sesiones utilizado como marca el modelo estructurado en pretemporada es de una sesión/día aunque aquí también hace Benítez excepciones y es que durante la Pretemporada con la planificación de Macrociclos ATR, en el momento de Acumulación, durante tres días en semana para trabajar el aspecto físico dobla sesión. Utiliza cuatro macrociclos ATR, aunque en algunas ocasiones, como nos dice su preparador físico, hay que modificar el trabajo debido a la cantidad de partidos y a las convocatorias de la competición.

En la siguiente gráfica se puede observar esquemáticamente los tipos de condición física además de la intensidad o el tipo de trabajo que se realiza.



Gráfica 2: Macrociclos del modelo tradicional.

En pretemporada, en algunas ocasiones los ejercicios específicos aeróbicos de pretemporada sobre todo se realizan fuera del campo de fútbol. “Algunas veces hay que salir del campo, por dos motivos: primero, en mi opinión es mucho más eficaz y en segundo lugar, el jugador los realiza mejor puesto que se concentra en este trabajo y no en el de finalización por ejemplo en un ejercicio aeróbico con finalización” (Paco de Miguel, 2008)

Durante los entrenamientos, Rafa Benítez le da mucha importancia al trabajo táctico individualizado “Hay que trabajar individualmente el trabajo

táctico con todos los jugadores, los jóvenes para que aprendan y los veteranos para que conozcan el sistema y lo que quiero de ellos” (Rafa Benítez, 2013)

La duración de los entrenamientos en este periodo es similar a la de toda la temporada y Benítez se caracteriza por ser un entrenador que no está de acuerdo con los entrenamientos extremadamente largos. “Los entrenamientos de mis equipo no duran más de 60 o 90 min” (Benítez, 2011)

Hace un gran uso de las nuevas tecnologías y de test de campo como el Course Navette “Yo con mis equipos, utilizo GPS, Pulsómetros y otros instrumentos para poder analizar cómo trabajan mis jugadores, todo esto es gracias al cuerpo técnico que se encarga de ello” (Benítez, 2008)

La preparación de entrenamientos se realiza a través de una planificación general de las cargas a principio de la periodización y en función de lo que se busque en cada microciclo se realiza el diseño de los ejercicios de entrenamientos. “Me guio por una periodización dentro de lo que es la planificación de toda la preparación de todo el año” (Paco de Miguel, 2012).

PEP GUARDIOLA

Entrenador diferente a los demás que se le veía sus características desde que comenzó como futbolista. Era un jugador dominante del juego y del mando del balón, esto junto a su posición en el centro campo organizador hacía que todo el juego girara en torno a él. Desde entonces ya se veía sus dotes de mando y su manera de motivar a los demás en el terreno de juego. Era solo cuestión de tiempo que Pep siguiera ligado al mundo del fútbol como entrenador.

Guardiola realiza la planificación de la temporada con un sistema llamado Modelo Integrado que aprende de su preparador físico Paco Seirulo, en el F.C.Barcelona desde su etapa como jugador y como entrenador posteriormente. Este sistema de planificación se basa principalmente en microciclos estructurados que se explicarán a continuación y en búsqueda de tres picos de forma (más picos en temporadas con más títulos en juego)

durante la temporada; principalmente donde se encuentran los partidos más importantes de la temporada como pueden ser las finales de las distintas competiciones como son la Liga, Copa del Rey y Champions). Para llegar por media de la planificación a esta meta, se busca tener al futbolista siempre oscilando entre el 80 y 90% de sus posibilidades para llegar al 100% en los tramos de mayor exigencia competitiva. (Seiru.lo, 2014) “Se tiene que tener al jugador en un alto estado de forma, por debajo del óptimo, durante toda la temporada y en situaciones puntuales acceder al estado óptimo para volver otra vez al nivel anterior”.

Pep Guardiola se caracteriza por ser un entrenador muy meticuloso con un código interno muy estricto en el que todos los jugadores y cuerpo técnico tiene que cumplir y en el cual saltarse las reglas lleva consigo una multa bien económica o bien deportiva considerable.

Durante todas las semanas del campeonato, para Pep, no solo existen entrenamientos en el terreno de juego, sino hay un tipo de entrenamiento que se trabaja durante unas cuatro sesiones prepartido que consiste en el análisis táctico del propio equipo y de los equipos rivales, que se realiza principalmente mediante videos.

Las pretemporadas de Pep Guardiola se basan en el modelo integrado de su ayudante en la etapa del F.C.Barcelona Paco Seiru.lo en el que el trabajo físico no cobra toda la importancia, sino se integra en el trabajo técnico y táctico de los ejercicios de la misma.

El desarrollo de la planificación es mediante un plan general en el que posteriormente se va perfeccionando en función de los partidos que se juegan y los rivales posteriores contra los que se va a jugar. “Se desarrolla un plan general. Otra cuestión son los condicionantes del día a día que te llevan a una mejora de esa planificación como mucho a dos semanas vista” (Seiru.lo, 2014).

Se pretende trabajar el aspecto táctico principalmente así como la relación de los jugadores en el campo, es decir, que todos se conozcan entre sí para que en competición el trabajo sea mucho más fácil y tenerlo más mecanizado. (Guardiola, 2009) “En un equipo de fútbol no hay buenos ni malos, hay

jugadores que tienen que desempeñar su función y saber la que desempeñara sus compañeros, y a partir de ahí un entrenador que decide a quien pone”.

Durante casi toda la pretemporada se realiza una sesión por día y nunca de una duración mayor de 1 hora y 30 minutos (tiempo de competición), exceptuando días en los que se combinen trabajo de campo con trabajo mínimo de gimnasio o flexibilidad. (Seiru.lo, 2014) “No hay que cargar cantidades de entrenamiento, los jugadores tienen que tener en todo momento la mente fresca y solo se pueden combinar en el mismo día ejercicios en el que no se trabaje mentalmente”.

La pretemporada, a diferencia de otros entrenadores y preparadores físicos, Pep Guardiola y a su modelo integrado no se le da una gran importancia ya que para Seiru.lo durante la pretemporada que es un mes de duración, no se pueden cargar las pilas de todo un año y tampoco se trabajará específicamente en una cualidad, sino que todo será muy genérico puesto que para el preparador físico español, “la mejora de una cualidad específica puede hacer que empeoren todas las demás”.

Al igual que durante todo el año, en Pretemporada los ejercicios predominantes son rondos intensivos en los que se busca el trabajo físico-técnico-táctico por medio de la posesión del balón.

JOSÉ MOURINHO

La importante característica de la metodología que usa este peculiar entrenador es que se basa en un sistema llamado Periodización Táctica, es un sistema de planificación que aprendió de Víctor Frade, antiguo profesor suyo del ISSEF.

Para Mourinho el periodo preparatorio es un periodo muy importante pero en el sentido de la preparación del equipo en función del modelo de juego deseado, y al ser un periodo sin competiciones oficiales, permite un tempo de experiencias, ajustes, reajustes que son importantes en la relación entrenador equipo y entrenador-jugadores.

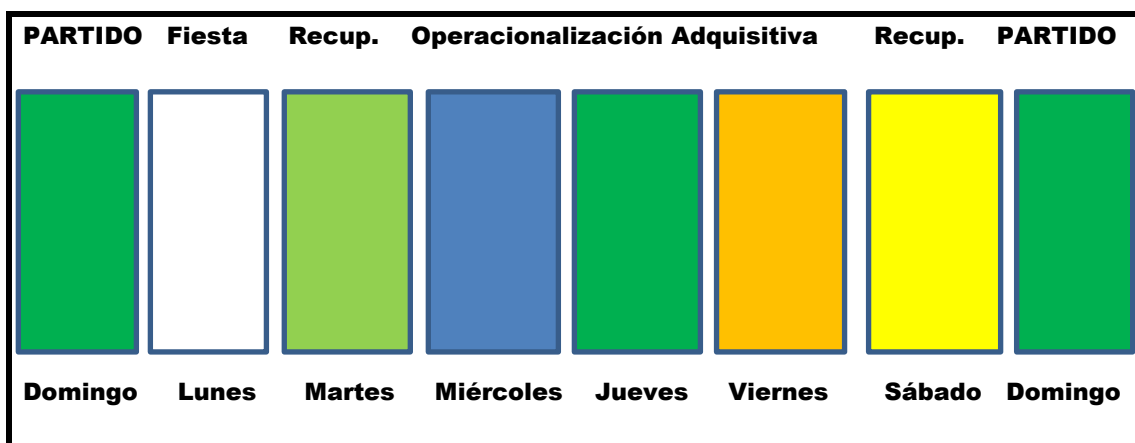
La organización del juego no se manifiesta a través de indicadores como los kilogramos de lactato, la frecuencia cardiaca o los VO2 máximo, es algo mucho más subjetivo, no es medible mediante cifras, y eso no proporciona seguridad ni es vendible comercialmente, lo que viene a decir con estas palabras es que no usa tecnologías ni test de campo para medir a sus jugadores.

El trabajo que predomina es la interacción de todas las dimensiones supeditadas a la organización y a la preparación táctica. Por tanto para poner en una buena forma física al equipo lo hará a través del trabajo táctico principalmente por medio de partidos reducidos de 3vs3; 4vs4; 5vs5; 4vs3... con variación de los campos y de las porterías.

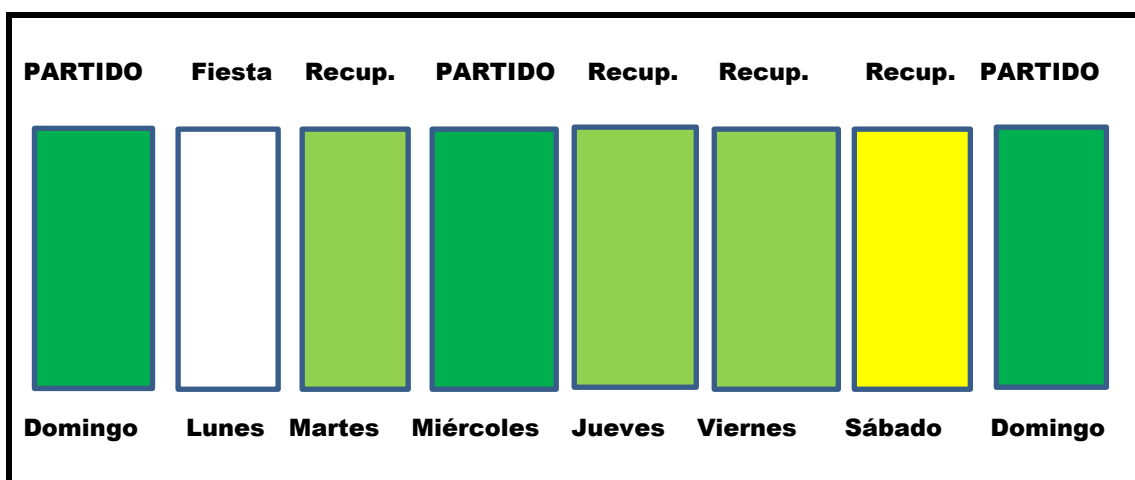
No usa en ningún momento los gimnasios, ya que su opinión es que son para el departamento médico; la fuerza para él es la de tener la capacidad de arrancar, frenar, cambiar de dirección, saltar para cabecear...

El primer microciclo es de adaptación, de readaptación al esfuerzo, no más que eso. En esa primera semana no busca ningún incremento a ese nivel, solo que los futbolistas se adapten a aquello que es la especificidad del juego. A partir de la segunda semana son ciclos semanales que se repiten, por lo tanto solo utiliza ciclos semanales, a los cuales según el sistema se llama morfociclo. Por lo tanto su pretemporada es una semana de adaptación y readaptación al esfuerzo y a partir de la segunda semana de morfociclo hasta que comienza la temporada.

En las gráficas siguientes podemos comprobar las cargas realizadas por el profesor Víctor Frade durante cada día de la sesión en los diferentes morfociclos en los que hay uno o dos partidos por semana. Nos muestran con las intensidades de los colores las cargas que realizan los jugadores.



Gráfica 3. Características de Morfociclo patrón con un partido por semana (Frade, V. 2006).



Gráfica 4. Características del Morfociclo patrón con dos partidos por semana (Frade, V. 2006).

Se realiza una sesión por día, exceptuando los días en las que hay una segunda sesión de flexibilidad o gimnasio pero nunca sesiones que exijan un conocimiento cognitivo (mental).

Realiza el trabajo físico en Pretemporada como ya hemos comentado anteriormente por medio de trabajo táctico, pero la peculiaridad que tiene es que le da la mayor importancia al umbral anaeróbico en el que trabaja a 180 pulsaciones, con un máximo de cuatro o cinco minutos y siempre con balón. Este trabajo se realiza durante cinco días. Nunca se baja de las 160 pulsaciones. No se abusa de las cargas a los jugadores para llegar en plena forma a final de temporada.

No busca un trabajo físico para proporcionar los llamados picos de forma en los que el deportista se encuentra al 100% de sus posibilidades, sino que,

busca que el jugador se mantenga al máximo nivel posible durante toda la temporada. “Quiero que mi equipo se mantenga siempre en niveles de rendimiento elevados. Porque no hay partidos o periodos más importantes que otros...” Mourinho, J. (2006). De esta forma le da la misma importancia a todos los partidos de la temporada.

No trabaja la resistencia aeróbica específica ya que sus equipos la consiguen a través de la acumulación de intensidades y no por medio del volumen de trabajo.

La planificación que realiza de la temporada no la hace desde el inicio en su totalidad, sino que, realiza los ejercicios globales de toda la temporada para cada semana (morfo ciclo) poder ir metiendo ejercicios específicos en función de cómo el cuerpo técnico vea a sus jugadores y el partido próximo que tienen que jugar. Mourinho, J. (cit. Por Gaitero, B. en 2006) “Yo cuando planifico la semana de trabajo, lo hago con antelación y de una forma global, teniendo en cuenta aquellos que son mis principios de juego fundamentales. Después en función de aquello que fue el partido anterior, de los feedbacks que recibí y en función de aquello que creo que va a ser necesario para el partido siguiente acabo la planificación de la semana de trabajo”.

DIEGO P. SIMEONE

El entrenador Argentino apodado “El Cholo” es un exjugador entrenador que se caracteriza por su gran superación ante adversidades y su poder de motivación hacía todo lo que le rodea, tiene una peculiaridad y es que como entrenador, juzga a sus jugadores por sus signos del zodiaco. “El día que me ofrecieron el cargo de DT del Atlético de Madrid, fui a mi despacho e investigué sobre la fecha de nacimiento y así el signo del zodiaco de todos los jugadores de la plantilla, de esta manera sabría lo que me iba a encontrar en mi llegada a la capital española” (Simeone, 2013).

Es un técnico muy exigente en el trabajo pero con muy buen humor y muy compañero de sus jugadores. “El esfuerzo no se negocia”, decía el Cholo a su llegada a Madrid donde ya se veía que iba a ser un entrenador muy exigente.

Diego Pablo Simeone y su cuerpo técnico, utiliza un modelo Tradicional para la planificación de la temporada, el cual a su preparador físico, El “Profe” Ortega le da tan buenos resultados. Este modelo de planificación, el cuerpo técnico lo encarrila a tener tres picos durante la temporada (en caso de tener tres competiciones), “Durante la temporada tenemos normalmente tres momentos marcados que elegimos en función de la importancia de la competición” (Profe Ortega, 2013). Estos tres picos de forma los realiza ya que en su opinión, un jugador no puede encontrarse en un máximo nivel o a un nivel alto durante toda la temporada. “Los estados de forma son muy efímeros, es irreal que los puedas mantener muchas semanas, el máximo dura seis u ocho semanas, por tanto, hay que buscar picos de rendimiento” (Ortega, 2013).

Para el cuerpo técnico del Atlético de Madrid las pretemporadas son un periodo donde el jugador tiene que trabajar a la máxima intensidad posible y con el máximo volumen (“el equipo en los primeros quince días de pretemporada lleva ya un total de 100kms recorridos”; Ortega, 2013) para coger el ritmo de competición e intentar mantenerlo y llegar con un máximo rendimiento posible desde el principio hasta el final de la Temporada. Tanto es así que casi todos los días de trabajo se componen de doble sesión (una matinal y otra de tarde), incluso dos o tres días durante la semana realiza algo que muy pocos entrenadores de esta época hacen que es triple sesión (1ª a las 7:30 de la mañana, 2ª 10:30 de la mañana en gimnasio y 3ª 18:30 de la tarde).

En las planificaciones y entrenamientos del cuerpo técnico de Simeone predominan durante toda la temporada un sistema nuevo para el fútbol español de GPS por dos motivos principales: “El GPS que hemos incorporado nos ayuda a maximizar el rendimiento y minimizar las lesiones” (Ortega, 2013). Además el trabajo físico lo realiza mediante circuitos individualizados principalmente y esto es debido gracias a la ayuda de Carlos Meléndez y Juan Gómez entre otros. “Buscamos una tendencia hacia el entrenamiento individualizado, ya que a cada jugador necesita un trabajo más específico de estas o aquellas cualidades” (Ortega, 2013).

En la siguiente tabla se puede visualizar resumidamente las características de los macrociclos de cada uno de los entrenadores así como sus similitudes y sus diferencias en la planificación.

	Modelo	Tipo de Planificación	Importancia a la pretemporada	Orientación del trabajo				Picos
				Pretemporada		Temporada		
				Téc-Tác	Físico	Téc-Tác	Físico	
Benítez	Modelo Integrado-ATR (Trabajo Físico)	Global-Flexible	NORMAL	70%	30%	80%	20%	NO
Guardiola	Modelo Integrado	Global-Flexible	CASI NADA	100%	Englobado	100%	Englobado	SI (3)
Mourinho	Periodización táctica	Global-Flexible	SOLO T.TÁCTICO	100%	Englobado	100%	Englobado	NO
Simeone	Modelo Tradicional	Rígida-Individualizada	BASTANTE	50%	50%	70%	30%	SI (3)

Tabla 5: Resumen de las características de los macrociclos.

De la tabla anterior podemos destacar lo siguiente:

- Respecto al Modelo: Hay tres entrenadores que utilizan modelos más modernizados (Benítez, Guardiola y Mourinho) a diferencia del otro (Simeone) que utiliza un método tradicional.
- Respecto al tipo de Planificación sigue siendo Simeone el que se diferencie de los otros tres teniendo una planificación más rígida y a su vez individualizada para cada jugador.
- En la importancia que los entrenadores le dan a la pretemporada, Simeone le da un valor especial porque para él y su cuerpo técnico es la base de la planificación, a diferencia de Guardiola que no piensa que en un mes se pueda preparar todo el trabajo de un año. Benítez considera

dicha pretemporada como un trabajo más de la planificación y Mourinho le da mayor importancia pero en lo que al trabajo táctico se refiere.

- La orientación al trabajo: Hay una peculiaridad de 2 técnicos como son Mourinho y Guardiola y es que el trabajo físico lo engloban dentro del trabajo técnico-táctico. El entrenador que más trabajo físico realiza es Simeone y Benítez se encuentra en un estado intermedio del mismo dándole mayor importancia a la técnica y a la táctica pero dejando hueco a lo físico.
- En cuanto a los picos de forma, 2 entrenadores como son Guardiola y Simeone creen que son importantes buscarlos en los momentos de mayor exigencia de la temporada (3 picos) puesto que en su opinión un equipo no puede mantenerse a un nivel alto durante un tiempo determinado (más de 6 u 8 semanas), a diferencia de Benítez y Mourinho que piensan que el equipo tiene que mantenerse durante toda la temporada a un mismo nivel de exigencia porque todos los partidos son igual de importantes.

4.1.2. Microciclo

En los deportes de equipo como el fútbol, el microciclo es la unidad temporal más importante de las estructuras del proceso que forman parte de la planificación.

Están formados por la unión de una serie de sesiones de entrenamiento durante un periodo corto de tiempo, normalmente una o dos semanas a lo sumo.

RAFA BENÍTEZ

Los microciclos de la planificación del entrenador español Rafa Benítez, cuando se produce un partido por semana (domingo a domingo) constan de las siguientes características (Microciclo de un mesociclo de Acumulación):

- Domingo: Partido

- Lunes: Descanso, para Benítez y su cuerpo técnico es el día propicio de descanso, puesto que así gozan los jugadores de 48 horas de tranquilidad entre el partido y el próximo entrenamiento. “Descansamos el día siguiente a la competición para efectuar el primer entrenamiento a las 48 horas, de esta forma nos permite aumentar la cantidad y calidad del entrenamiento durante la semana” (Paco De Miguel, 2010).
- Martes: Es el día en el que mayor carga de trabajo existe junto con el jueves, debido a la intensidad de los estímulos. El volumen es mínimo y con una cantidad considerable de descansos. El trabajo principalmente es técnico-táctico en el que exige de una gran capacidad mental. Está compuesto por un trabajo de posesión y finalización principalmente.
- Miércoles: Es el día con mayor volumen de la semana, pero a diferencia de martes y jueves la intensidad es mucho menor en lo que a capacidad mental se refiere. “No podemos exigir durante varios días una gran intensidad, por eso combinamos el volumen con la intensidad durante los 3 días en los que más exigencia pueda haber previos a los partidos. (martes, miércoles y jueves)”. Los ejercicios principales de este día son de capacidad táctica simple, combinado con un trabajo aeróbico o anaeróbico en función del mesociclo en el que nos encontremos.
- Jueves: Al igual que el martes, es el día de mayor intensidad de trabajo. Se trabaja sobre todo el trabajo técnico-táctico en el que se engloba el físico y los ejercicios predominantes de este día son los mismo que el martes para hacer un recordatorio de lo trabajo y poder asimilar mejor lo que el entrenador Rafa Benítez quiere para el partido del domingo.
- Viernes: Es un día para recuperar la carga introducida durante los 3 días anteriores y en el que se realiza un repaso táctico y estratégico para la preparación del partido siguiente. Según el mesociclo también se introduce trabajo de Velocidad. “El viernes será un entrenamiento de

recuperación con pequeños estímulos de potencia aláctica” (Paco de Miguel, 2010).

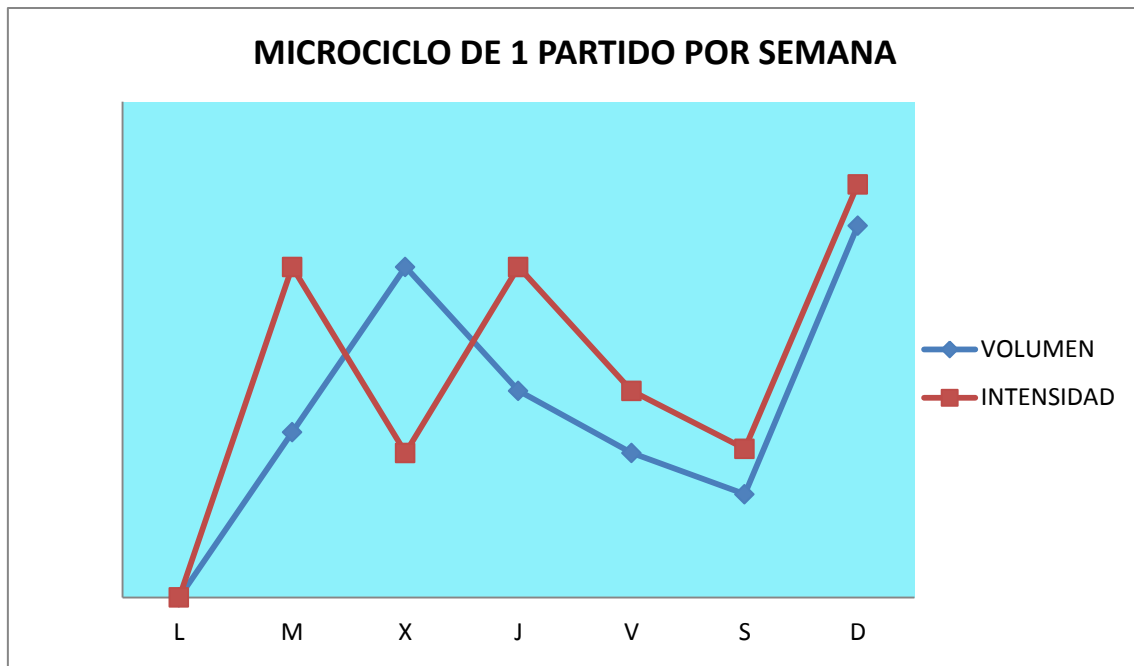
- Sábado: Durante el día previo a competición se realiza un recordatorio de la estrategia requerida por el técnico español, también se hace una serie de ejercicios de velocidad de reacción sobre todo con finalización para coger confianza de cara al partido y que el entrenamiento sea ameno. “El sábado es un día de carga ligera en el que buscamos que los jugadores disfruten a la vez que trabajan y recuerdan las bases para el partido siguiente” (Paco de Miguel, 2010). Algunos jugadores se quedan para realizar tiros de libre directo o ensayar los penaltis a final del entreno.

- Domingo: Partido

Hay que puntualizar dos características de estos entrenamientos:

- Durante el mesociclo de Transformación la carga absoluta es mayor debido al predominio de sesiones aeróbicas.
- Durante el mesociclo de realización el volumen se reduce en un 50%.

Podemos visualizar en la siguiente gráfica las cargas en volumen e intensidad así como la subida de la Frecuencia cardíaca en función de la proximidad al partido durante los entrenamientos los días de la semana de los microciclos de Rafa Benítez en los que hay un partido por semana (Domingos). Lunes no hay carga por ser descanso y miércoles y sábado se observa las cargas son mínimas.



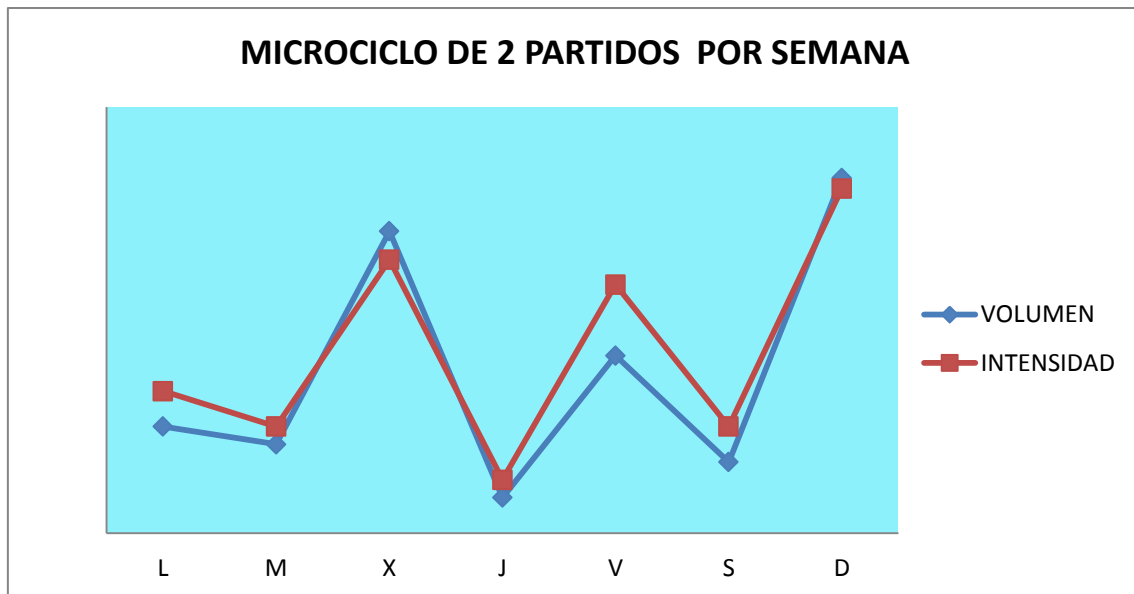
Grafica 5: Orientación de las cargas de microciclo con un partido por semana. Rafa Benítez.

Microciclo de los equipos de Rafa Benítez durante las semanas que consta de competición entre semana (domingo, miércoles, domingo).

- Domingo: Competición
- Lunes: Recuperación activa. El día posterior a la competición y a 2 días del partido siguiente, el madrileño, realiza un entrenamiento de recuperación activa en el que introduce entrenamiento táctico a utilizar el día del partido siguiente pero con un volumen e intensidad muy bajo. “Cuando tenemos competición entre semana, el descanso del lunes, se pasa a un descanso activo en el que se trabaja mínimamente en el terreno de juego lo que se quiere para el partido siguiente” (Paco de Miguel, 2010).
- Martes: Este día se realiza un recordatorio de trabajo táctico y estratégico para el día del partido, además se meten ejercicios de velocidad de reacción y ejercicios de finalización, también se realiza algún ejercicio táctico de 11 jugadores marcando las posiciones por el entrenador de lo que quiere que hagan en todo momento.

- Miércoles: Es el día de competición, pero por la mañana se trabaja en el campo una serie de ejercicios de activación para la preparación del cuerpo y trabajo de estrategia balón parado. “El día del partido nos gusta trabajar activación y estrategia a balón parado por la mañana para que todos los jugadores estén preparados para el partido” (Benítez, 2013).
- Jueves: Recuperación Activa con ejercicios de estiramientos y flexibilidad principalmente, en ocasiones y según donde haya sido el partido anterior, si el viaje es muy largo, da el día de descanso. “EN ocasiones, los días posteriores a partidos con viaje extremadamente largo, hay que dar descanso para que los jugadores disfruten de la familia” (Benítez, 2008). “En ocasiones, el jugador necesita desconectar porque el trabajo que realice con la mente cansada no servirá de nada” (Benítez, 2008).
- Viernes: Se realiza un trabajo de activación con estímulos de potencia aeróbica, para preparar el organismo de nuevo a la competición del domingo. Los ejercicios son similares al de los viernes de una sola competición por semana.
- Sábado: Se prepara la competición del día siguiente con trabajo de estrategia y trabajo táctico. También se caracterizan los ejercicios por el gran componente coordinativo que hay en ellos.
- Domingo: Competición.

La gráfica nos muestra un resumen de las cargas en volumen e intensidad así como la Frecuencia cardiaca en los microciclos que hay dos partidos por semana (miércoles y domingo). La carga se sitúa los días de partido en el punto más alto. Los martes, jueves y sábado las cargas son mínimas.



Grafica 6. Orientación de las cargas de microciclo con dos partidos por semana. Rafa Benítez.

PEP GUARDIOLA

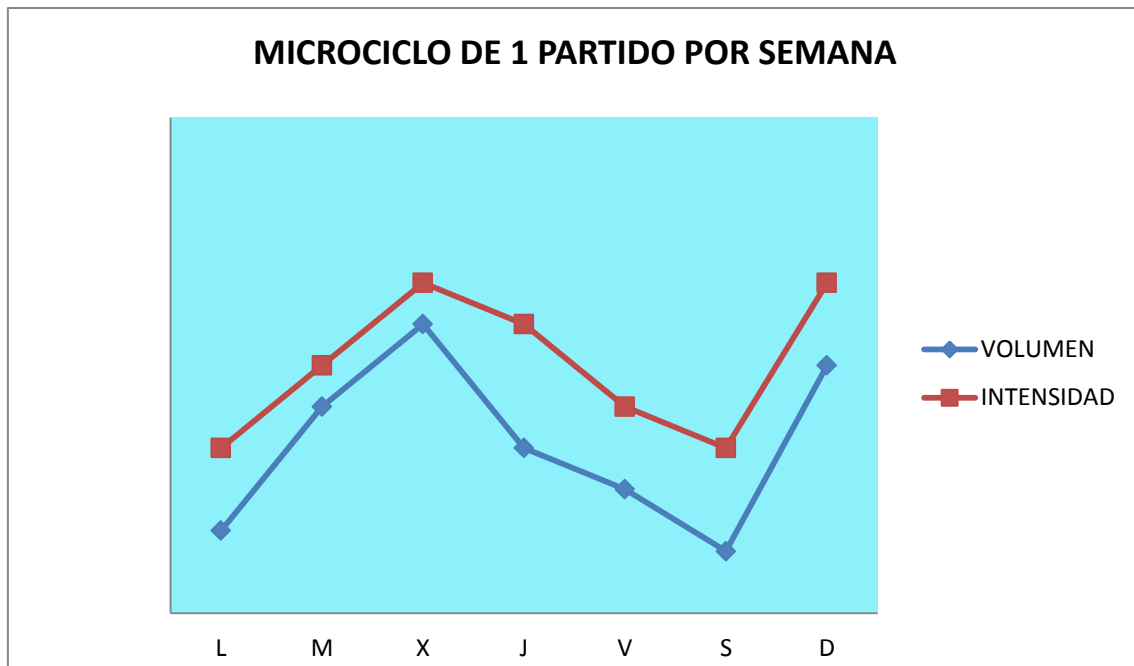
El microciclo estructurado que utiliza Pep Guardiola durante las semanas de competición con un partido se compone de las siguientes características diarias:

- Domingo: Partido
- Lunes: Durante el día posterior al partido, el trabajo que más suele realizar el cuerpo técnico de Guardiola está orientado a la técnica y son ejercicios como el fútbol-tenis o rondos condicionados, previamente se ha realizado un trabajo de acondicionamiento físico orientado a la resistencia con una carga general o compensatoria.
- Martes: Día de descanso “Según mi experiencia, el mejor día para descansar es el segundo después de la competición, ya que si lo haces al día siguiente, la vuelta al entrenamiento es más costosa” (Guardiola, 2010).
- Miércoles: El miércoles comienza la llamada fase estimuladora por Paco Seiru.lo. Durante este día se realiza un trabajo preventivo de fuerza y trabajo de resistencia aeróbica o anaeróbica láctica o aláctica en función

de la semana de competición en la que nos encontremos y de donde estén establecidos los picos de forma. Todos los ejercicios se realizan con balón.

- Jueves: Segundo día de la fase estimuladora, este día es una continuación del día anterior en el que la diferencia es que la intensidad es mayor y tiene un componente mucho más táctico. Durante este día se realizan en su mayoría ejercicios de posesión y rondos a grandes intensidades.
- Viernes: Comienza la fase optimizadora en la que principalmente se trabaja la fuerza-velocidad. Se juegan partidos condicionados para poder corregir al equipo tácticamente y que tenga transferencia para el próximo partido de competición orientando la manera de jugarle al contrario.
- Sábado: Segundo día de la fase optimizadora en el que se trabaja la velocidad más específicamente, estos ejercicios se realizan con balón y con finalización. Comienza a efectuarse un trabajo estratégico que en función de donde sea la competición del domingo se finalizará en una sesión matinal o este mismo día. Hay que destacar que durante este día Guardiola realiza una sesión de video para sus jugadores.
- Domingo: Competición.

Gráfico en el que resume las cargas de las sesiones de entrenamiento en un microciclo con un partido por semana de la planificación de Pep Guardiola. Se observa claramente que la carga se encuentra el sábado y el lunes en los puntos más bajos.



Grafica 7. Orientación de las cargas del microciclo con un partido por semana. Pep Guardiola

Los microciclos estructurados en los que existen dos partidos de competición, son de la siguiente manera:

- Domingo: Competición

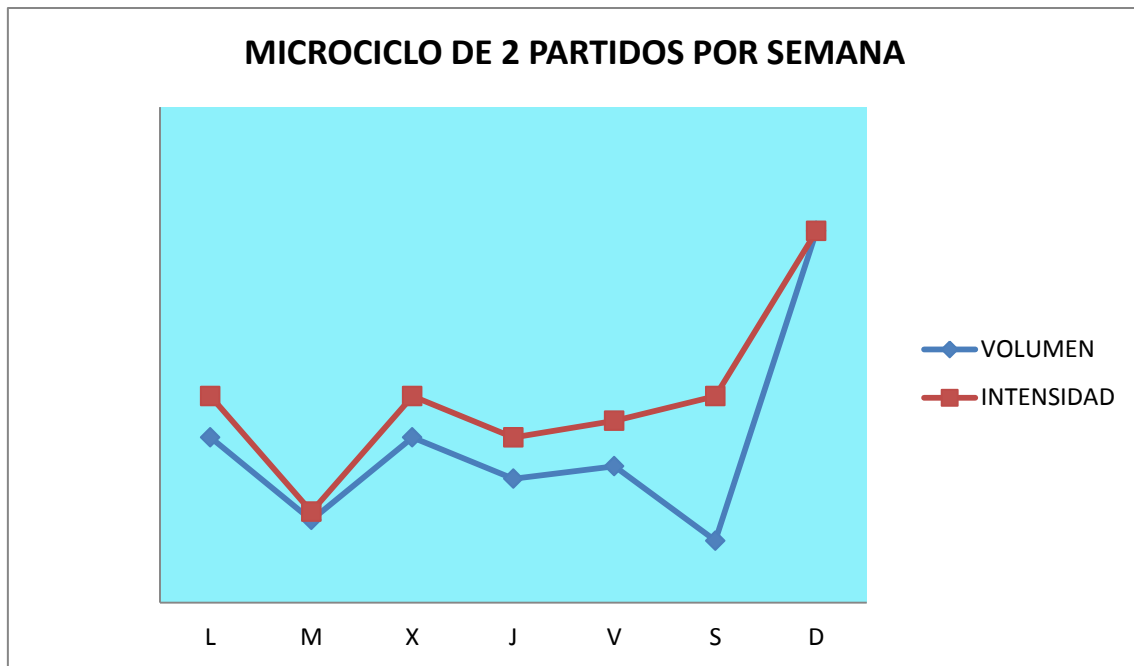
- Lunes: Recuperación activa y video. Durante la recuperación activa se hace un trabajo de carga general o compensatoria mediante rondos y trabajo técnico con el balón principalmente al igual que en microciclos de una competición por semana, la diferencia es que se introduce un análisis táctico en una sesión de video de aproximadamente una hora.

- Martes: Tareas técnico-tácticas y tareas de estrategia. Durante el día previo a la competición se realiza un entrenamiento de activación y asimilación táctico-estratégica que se llevará a cabo en el partido siguiente. Todos los ejercicios son con balón y de un componente lúdico en el que existe también un trabajo mínimo de velocidad.

- Miércoles: Competición.

- Jueves: Descanso o recuperación activa. Normalmente cuando el siguiente partido se encuentra a cuatro días del anterior, el día posterior realiza un descanso, aunque no es del agrado que se realice el día siguiente, el cuerpo técnico entiende que es importante que se produzca ese día de recuperación. “Es importante que los jugadores tengan un día semanal en el que desconecten y no tengan que acudir al campo” (Seiru.lo. 2006).
- Viernes: Se realiza un trabajo de fuerza-velocidad con componentes técnico-tácticos en los que se trabajan en función del rival del próximo partido. Los ejercicios que predominan durante esta sesión son partidos condicionados en espacios reducidos principalmente y ejercicios técnicos de rondos (ejercicios predominantes en las sesiones de Pep Guardiola).
- Sábado: Se realiza tareas técnico-tácticas, además de la estrategia a utilizar en el partido del día posterior. También se realiza algún ejercicio de velocidad de reacción con finalización para la motivación del domingo.
- Domingo: Competición.

En el siguiente gráfico se visualiza las cargas diarias realizadas por los equipos de Pep Guardiola durante los microciclos con dos partidos por semana. El volumen y la intensidad se mantiene en un nivel bajo durante todos los días exceptuando los de competición.



Gráfica 8. Orientación de las cargas del microciclo con dos partidos por semana. Pep Guardiola.

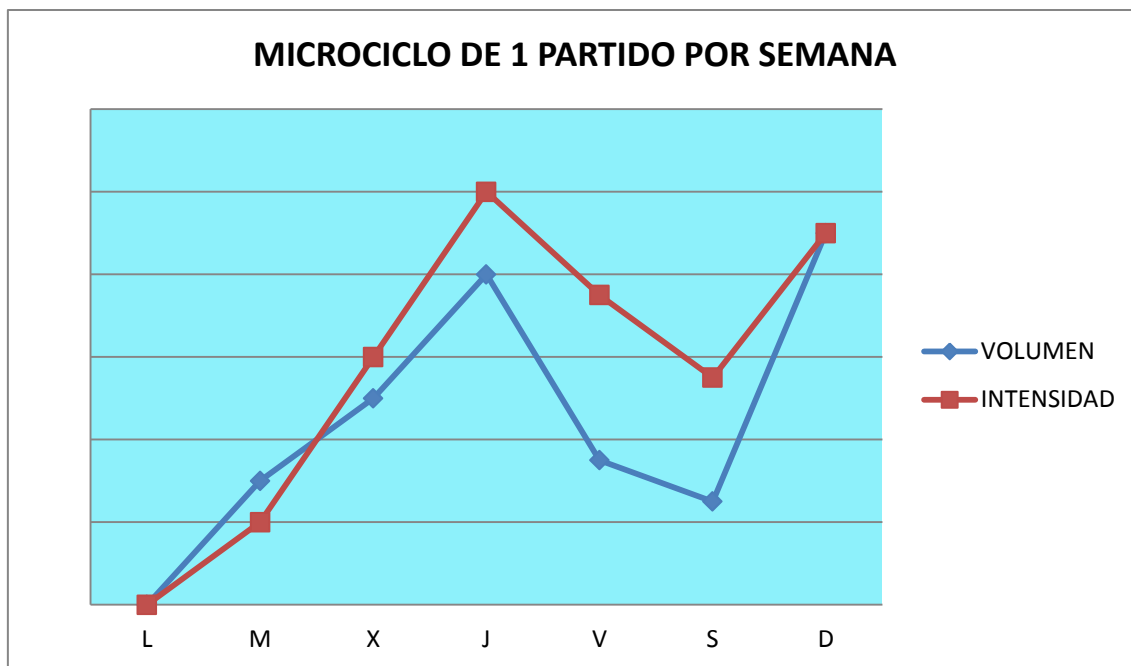
JOSÉ MOURINHO

El morfociclo patrón usado por José Mourinho durante la competición en el que hay un partido por semana (los domingos) consta de las siguientes sesiones y características de las mismas:

- Lunes: Es el día de fiesta, se produce el día después de la competición, según J. Mourinho (2006) “entrenar al día siguiente del partido es mejor para el cuerpo, pero peor para la cabeza”, por tanto hace hincapié en recuperar a los jugadores mentalmente.
- Martes: Se realiza una recuperación activa ya que todavía no se ha recuperado al 100%, el trabajo que se realiza es discontinuo permitiendo una recuperación amplia a los jugadores, los ejercicios son sin oposición o con un grado de dificultad no muy elevado para no propiciar una carga mental. Los jugadores que no jugaron el partido, deberán tener un trabajo más exigente en todos los aspectos.

- Miércoles: Mourinho, J. (2006) “La experiencia me dice que los jugadores tres días después del partido no están todavía recuperados. No tanto en términos físicos, sino, fundamentalmente, en términos emocionales. El desgaste emocional tarda más tiempo en recuperar que el físico”. Por tanto los ejercicios serán con un mayor tiempo de recuperación, espacios más reducidos, mayor velocidad en las contracciones, grupos de jugadores reducidos.
- Jueves: Es el día con los ejercicios a unas exigencias similares al de la competición, y que tanto la condición física como mental se encuentran recuperadas al 100%, hace que aumente la complejidad de los ejercicios y sobre todo que el nivel de concentración sea máximo. Ejemplo: partido de 11x11 condicionado.
- Viernes: Es el día en el que se empieza con la recuperación para llegar en las mejores condiciones al partido del domingo, los ejercicios tienen que ser rápidos en decisión y ejecución pero con un número de repeticiones no muy elevado para que no haya una gran carga física. Ejemplo: Ejercicios de Finalización sin oposición, partido de 11x11 con dimensiones reducidas.
- Sábado: La concentración debe ser máxima relativa pero con ejercicios de poca complejidad, por eso se trabaja principalmente automatismo y la estrategia, al ser un trabajo de activación también debe haber ejercicios con un poco de velocidad y tensión, pero con una duración de los mismos muy reducida.
- Domingo: Partido.

En la siguiente tabla se ve resumida las cargas de cada día de la semana en volumen e intensidad de cada sesión de entrenamiento. Se ve claramente una subida prolongada hasta el jueves que se va reduciendo dicha carga para volver a subir el día del partido.



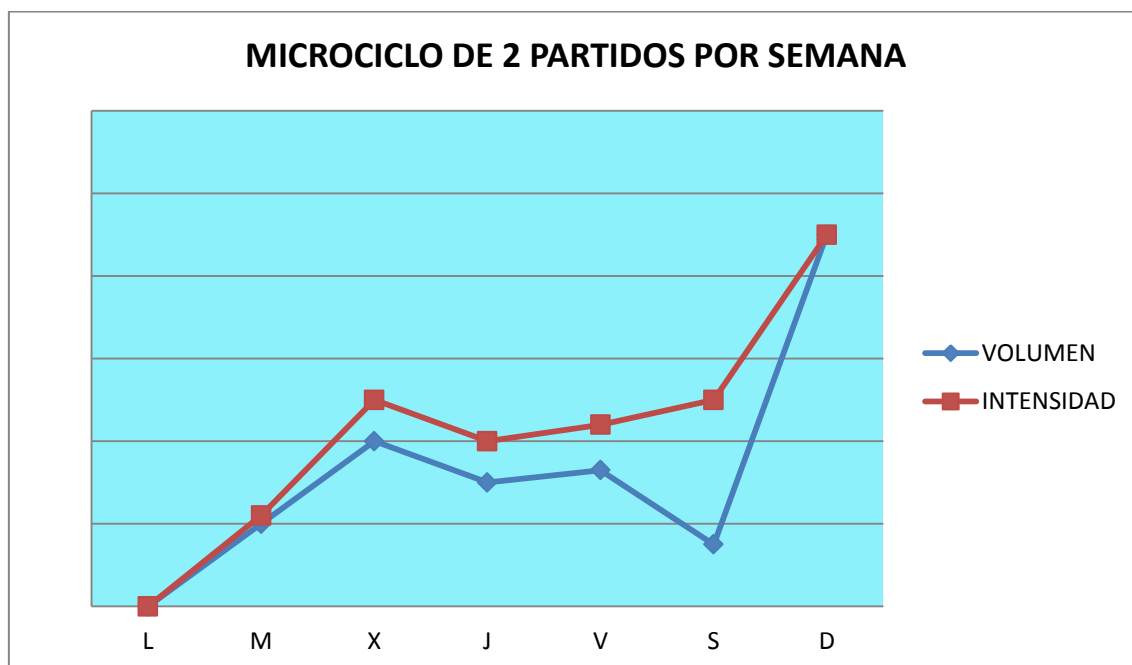
Gráfica 9. **Orientación de las cargas del microciclo con un partido por semana.** José Mourinho.

A diferencia del morfociclo anterior con un partido por semana, el que le mostramos en la tabla a continuación, tiene dos partidos por semana. Para ello los equipos de Mourinho lo que hace es basar los entrenamientos en recuperación puesto que para él no hay tiempo de trabajo por la falta de tiempo de descanso mental.

- Lunes: Día de fiesta.
- Martes: Sigue realizándose una recuperación activa como en el morfociclo de un partido por semana.
- Miércoles: Partido.
- Jueves: En algunas ocasiones da descanso para que todos los jugadores se relajen con la familia y amigos y así despejar la mente, en otras ocasiones, cuando se entrena, es un entrenamiento de recuperación muy suave.
- Viernes: Es similar a los entrenamientos del martes.

- **Sábado:** Es el entrenamiento con más intensidad mental puesto que se trabaja algo de táctica y estrategia para poder afrontar el partido del Domingo al 100%.
- **Domingo:** Partido.

En la gráfica mostrada a continuación podemos observar las cargas con las que se trabaja durante los días de la semana en las que hay dos partidos por semana. Las cargas son mantenidas en un punto bajo durante todos los días exceptuando lunes que es día de descanso y los días de partido (miércoles y domingo).



Gráfica 10. Orientación de las cargas del microciclo con dos partidos por semana. José Mourinho.

DIEGO P. SIMEONE

Diego Pablo Simeone es un entrenador muy característico en cuanto a planificación de microciclo, El microciclo tipo en el que hay un partido por semana consta de las siguientes características:

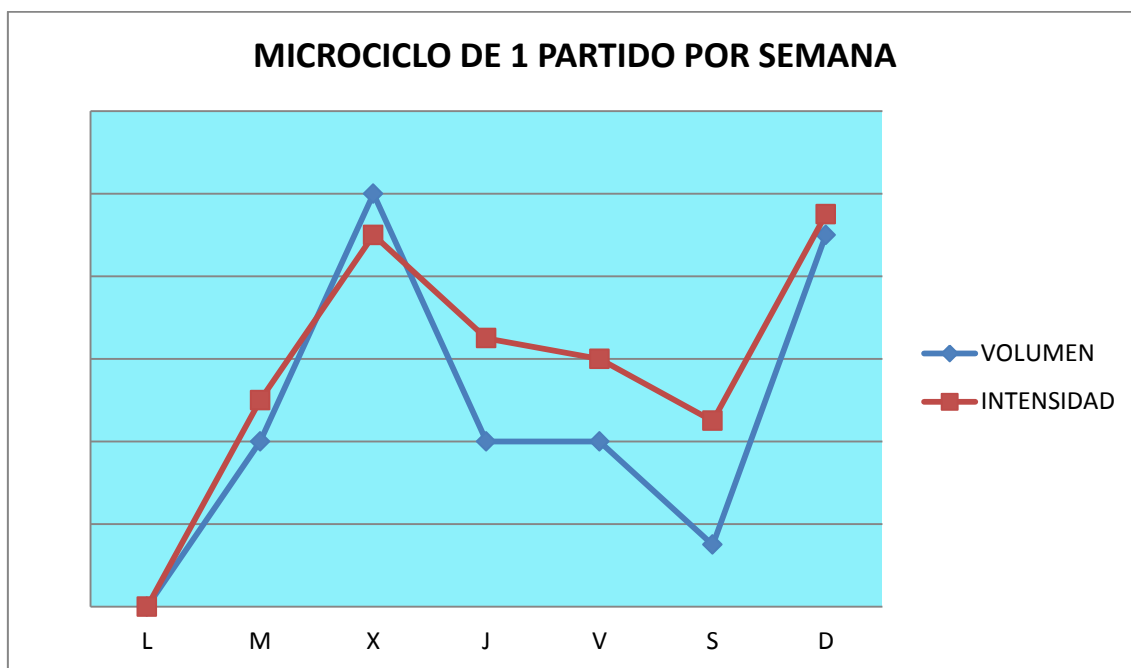
- **Domingo:** Partido.

- Lunes: Descanso.
- Martes: Durante la sesión matinal los ejercicios realizados son de activación y acondicionamiento físico para que el organismo prepare el trabajo semanal puesto que el lunes es el día de descanso. En la sesión de la tarde, el trabajo que predomina es un trabajo individualizado de fuerza-resistencia en el que se trabaja principalmente mediante circuito para finalizar la sesión con un trabajo grupal técnico-táctico muy suave.
- Miércoles: El trabajo es similar al realizado en la tarde del martes, pero a diferencia de este, el volumen e intensidad es mayor. Sigue realizando un entrenamiento de fuerza-resistencia individualizado al que se incorpora un trabajo técnico-táctico de preparación al partido siguiente de mayor intensidad.
- Jueves: El trabajo a realizar es técnico-táctico en el que predominan los partidos a campo completo de 11vs11 condicionados y en los cuales hace Simeone y sus ayudantes las correcciones oportunas para estar a punto para el partido siguiente. “Me gusta que durante la semana haya un día en el que tenga la mayor transferencia posible al día del partido y según nuestra planificación ese día debe ser el jueves” (Simeone, 2013).
- Viernes: El trabajo matinal está compuesto por un trabajo de coordinación y velocidad con aplicaciones técnico-tácticas básicas como lanzamientos a portería, controles o despejes defensivos. El trabajo de la tarde se realiza un trabajo técnico-táctico más completo del partido a jugar el día siguiente. “El viernes es el día en el que con las conclusiones de los partidos del jueves realizamos las correcciones oportunas para que los jugadores asimilen los conceptos a realizar en el próximo partido” (Simeone, 2013).
- Sábado: Los principales ejercicios de esta sesión son los ejercicios estratégicos y de refuerzo táctico a realizar por los jugadores y

preparados previamente por el cuerpo técnico del “Cholo” Simeone. El trabajo físico que se realiza es de velocidad y coordinación.

- Domingo: En la sesión de la mañana se hace un trabajo específico de acondicionamiento prepartido realizado por el preparador físico Ortega. “Me gusta entrenar el mismo día de la competición por la mañana para que los jugadores puedan realizar un acondicionamiento físico de Precompetición” (Ortega, 2011). Por la tarde Competición.

Vemos resumido en la siguiente tabla las cargas en volumen e intensidad realizadas en las sesiones planificadas por el cuerpo técnico de “Cholo” Simeone. Los miércoles llegan a realizar el mismo volumen e intensidad que los días de partido.



Gráfica 11. Orientación de las cargas del microciclo con un partido por semana. Cholo Simeone.

Las sesiones de entrenamiento en las que el microciclo semanal consta de dos competiciones se distribuyen de la siguiente manera:

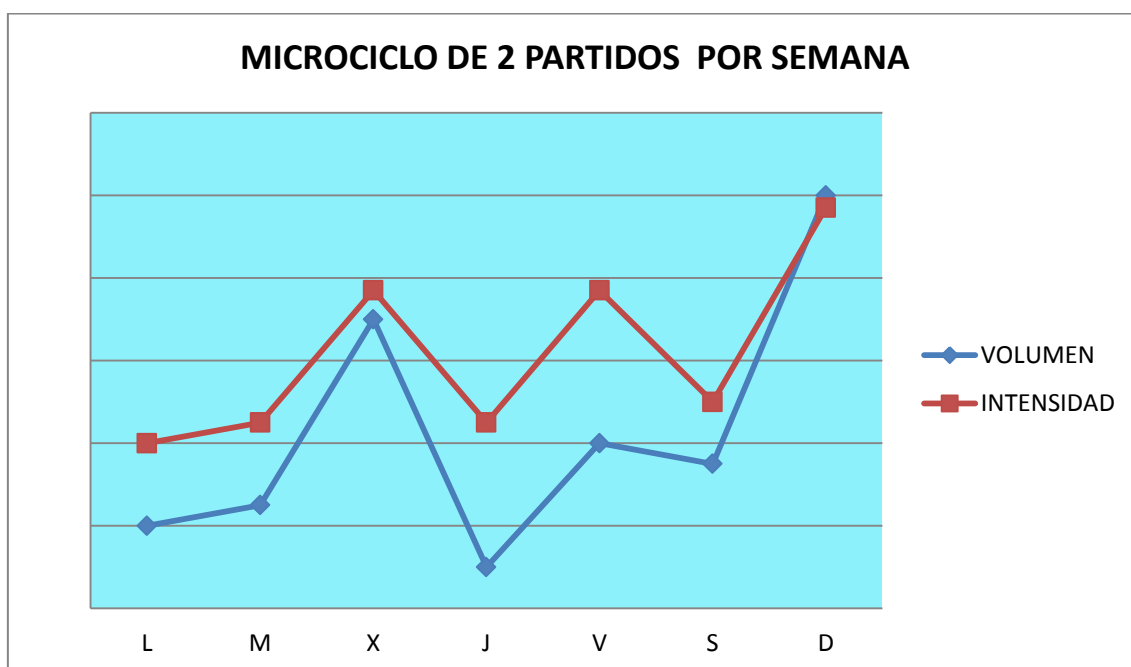
- Domingo: Partido

- Lunes: En la sesión matinal se realiza una recuperación activa en la que principalmente los ejercicios son de tipo vuelta a la calma y con un volumen e intensidad muy suave. En la sesión de la tarde se comienza a preparar el partido siguiente tácticamente y en el que el trabajo físico se introduce en el trabajo técnico-táctico.
- Martes: Se realiza un trabajo de velocidad y coordinación y un trabajo técnico-táctico de preparación para el partido del día siguiente en el que principalmente está compuesto por partidos condicionados en dimensiones reducidas con un tiempo inferior a 5min por partido. “Los partidos realizado en los microciclos con doble partido semanal son reducidos y con un tiempo que no sobrepasen los 5 minutos para que no sean de una gran carga” (Simeone, 2011).
- Miércoles: La sesión matinal está compuesta por un trabajo táctico y de acondicionamiento prepartido preparada por el preparador físico. Por la tarde es la competición.
- Jueves: Trabajo de recuperación activa en los que predominan principalmente los rondos y fútbol-tenis así como los juegos entre los compañero con la funcionalidad de crear un buen ambiente.
- Viernes: Trabajo Matinal. Se realiza un trabajo de carga general para acondicionar a todos los jugadores en el trabajo a realizar en la sesión de la tarde. Trabajo de Tarde. El trabajo a realizar en esta sesión es un trabajo físico individualizado de cargas específicas para posteriormente finalizar con un trabajo técnico-táctico de avance preparativo para el partido del domingo.
- Sábado: El trabajo principal de este día es un trabajo técnico-táctico de preparación para el partido con predominio de partidos y posesiones condicionadas en función de lo que se requiere de los jugadores para

dicho partido. Anteriormente se realiza un trabajo de velocidad y coordinación.

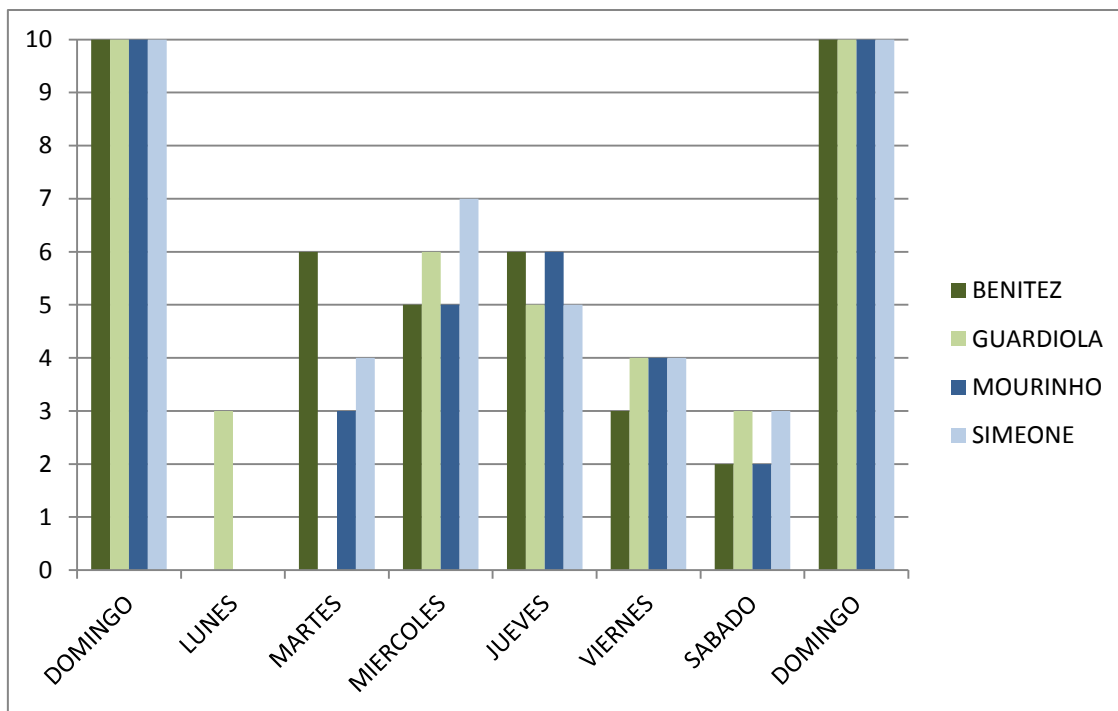
- Domingo: El trabajo matinal es un trabajo de estrategia y acondicionamiento prepartido. Por la tarde Partido.

Viendo la tabla siguiente se observa mediante una manera gráfica las cargas diarias realizadas por los equipos de Simeone en los que existen dos días de competición. Es una tabla con gran variedad de picos en los que se visualiza los cambios tan bruscos realizados durante las diferentes sesiones.



Gráfica 12. Orientación de las cargas del microciclo con dos partido por semana. Cholo Simeone

El gráfico siguiente muestra una comparación de las cargas de los cuatro entrenadores analizados. Las cargas están marcadas desde el nivel 0 al 10 siendo el 0 el día de descanso y el 10 la carga máxima (día de competición).



Gráfica 13: Comparación de las cargas durante el microciclo con una sola competición semanal

Del gráfico 13 que nos muestra las cargas en las sesiones de un microciclo en la que hay una competición por semana deducimos:

- Los lunes es el día de descanso para todos exceptuando Guardiola que realiza su descanso el martes.
- El día de mayor intensidad tanto para Guardiola como para Simeone es el miércoles, a diferencia de Mourinho que es el jueves y Benítez que realiza dos días de similar carga (martes y jueves).
- Los cuatro entrenadores realizan una disminución de la carga durante el viernes y sábado para estar al 100% de las posibilidades del microciclo para el día del partido (domingo en este caso).

La siguiente gráfica podemos observar una comparación de los microciclos en los que existe competición entre semana. Las cargas han sido marcadas de 0 a 10 en función del volumen y la intensidad sea mayor o menor.

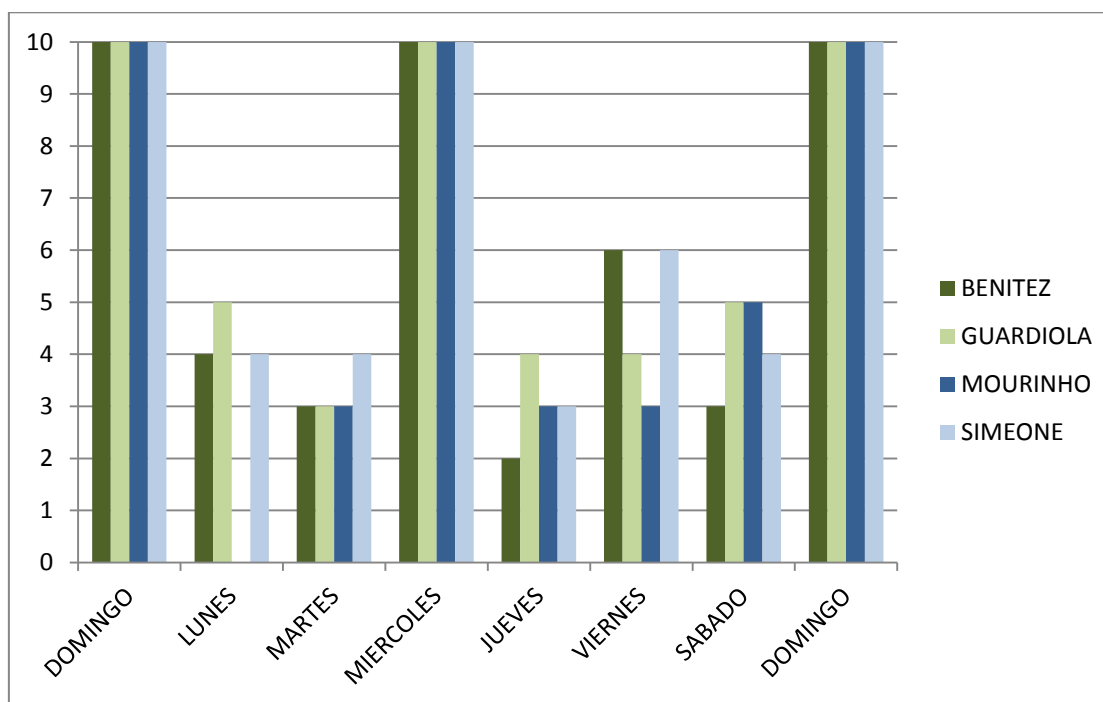


Gráfico 14. Comparación de las cargas durante el microciclo con dos competición semanal

Del gráfico 14 podemos rescatar las características concretas de los microciclos de cada uno de los entrenadores:

- Solo Mourinho sigue haciendo un día de descanso a la semana (Lunes), los demás entrenadores realizan sesiones todos los días.
- Los entrenamientos de lunes y martes, las cargas son similares en todos los casos, yendo de más a menos exceptuando Mourinho que como hemos dicho anteriormente el Lunes lo utiliza de descanso.
- El jueves los cuatro entrenadores comienzan con una carga baja, siendo el caso de Guardiola el entrenador que más carga exige para este día.
- El viernes dos entrenadores (Mourinho y Guardiola) mantienen la misma carga del jueves, siendo Guardiola el volumen e intensidad del equipo de Guardiola un poco más alto; los otros dos (Simeone y Benítez) realizan una subida considerable de dicha carga.
- El sábado, el caso es contrario al viernes y es que los que suben la carga para tener la preparación adecuada (según ellos), son Mourinho y

Guardiola, a diferencia de Simeone y Benítez que puesto que el viernes era alta, tienen que bajar para tener un buen acondicionamiento para el partido.

4.1.3. La sesión de entrenamiento y métodos

Una sesión en el vocabulario futbolístico es un periodo de tiempo durante el cual se desarrolla el programa diario, siendo la unidad mínima dentro del proceso global de entrenamiento.

En ella se desarrollan los componentes de rendimiento físico, las habilidades de la técnica deportiva, las habilidades tácticas y las actitudes y comportamientos de los deportistas.

RAFA BENÍTEZ

Las sesiones del entrenador español son de una duración entre 60 y 90 minutos, los ejercicios que se utilizan en estas sesiones están relacionados con el sistema y la manera de jugar que se realizará en partido siguiente. “Hay que preparar las sesiones en función de lo que queremos de nuestros jugadores para el próximo partido” (Benítez, 2011). En varias ocasiones repite ejercicios realizados en sesiones anteriores para que sus jugadores puedan asimilar los conceptos requeridos con mayor facilidad. “Para que los jugadores tengan los sepan lo que tienen que hacer en competición, hay que entrenarlo y si para ello hace falta repetir los ejercicios, se repiten” (Benítez, 2011).

La mayoría de las sesiones constan de un 80% de trabajo con balón, y el otro 20% de trabajo sin balón en el que se encarga el preparador físico de la parte de calentamiento y en el caso que sea trabajo táctico, es Rafa Benítez el que lo realiza. Entre ese trabajo con balón, cabe destacar los ejercicios de partidillos condicionales en los que según el entrenador español, son muy completo tanto táctica, técnica como físicamente y de los que se obtienen muchas conclusiones ya que es lo más similar a la competición. “Me gusta realizar partidos condicionados en los que puedo trabajar situaciones reales de

partido como la superioridad o inferioridad numérica y la superioridad o inferioridad en el marcador por parte de un equipo u otro” (Benítez, 2011).

PEP GUARDIOLA

Hay una característica que distingue los entrenamientos de Guardiola al del resto de entrenadores y es que el trabajo principal lo orienta a partir del rondo, ya sea un rondo de calentamiento con una intensidad media o un rondo de posesión en el que el trabajo es técnico-táctico-físico, puesto que las sesiones son globalizadas y no distingue el trabajo técnico-táctico del trabajo físico sino que hace una englobalización del mismo. Durante toda la sesión se trabaja con balón, bien sea para calentar o ya metidos en la parte principal de la sesión. “Me gusta que mis jugadores en los entrenamientos estén en todo momento en contacto con el balón” (Guardiola, 2010).

Las sesiones suelen durar unos 90 minutos que es el tiempo de competición, siendo una de las características de su modelo de planificación. La parte del calentamiento se encarga su preparador físico y él y su ayudante observan como la realizan sus jugadores. A la hora de realizar ejercicios más tácticos Guardiola es el encargado de meter intensidad y de parar el ejercicio cuando algo se está realizando mal para poder corregirlo.

Varía mucho los ejercicios aunque con la salvedad de los rondos, ejercicio predominante y que caracteriza a Guardiola como entrenador. “Me gusta que las sesiones sean variadas, aunque se busque el mismo trabajo pero siempre de manera diferente, así los jugadores no se acomodarán al trabajo” (Guardiola 2010).

JOSÉ MOURINHO

Según podemos observar en los diferentes videos de los entrenamientos de los equipos de José Mourinho, su ayudante Rui Faria se suele encargar de la parte de Calentamiento del equipo y de los estiramientos, también de aquellos ejercicios en los que se divide el grupo, es el encargado de coger uno de los

grupos (el más importante en carga para ellos), en cambio, la figura de José Mourinho se encarga de meter la máxima intensidad posible en los ejercicios principales como pueden ser ruedas de pase, o sobre todo partidos reducidos y de supervisar todos los ejercicios que realizan sus ayudantes para hacer correcciones y motivar a sus jugadores. Los porteros suelen trabajar específicamente con el preparador de porteros (Silvino Louro) exceptuando en partidos reducidos, o ejercicios en los que existe una finalización.

Las sesiones del entrenador Portugués se realizan en su totalidad con balón de por medio y por tanto el trabajo predominante de estas son el técnico-táctico. Tienen una duración de 90 minutos. “Los entrenamientos no duran más de 90 min porque más de ello lleva a la pérdida de calidad por la pérdida de concentración, además, es absurdo si se quiere entrenar en concentración doblar sesiones en el día” (Mourinho 2006).

DIEGO P. SIMEONE

Según se puede observar en los diferentes entrenamientos del Atlético de Madrid y las palabras de preparador físico y entrenador es que el principio de los entrenamientos y la parte física el encargado de dirigir es el “profe” Ortega, así como los entrenamientos individualizados de los cuales se encargan el preparador físico y sus ayudantes. En los entrenamientos de Cholo Simeone las 3 premisas que él exige desde su primer día de entrenador son intensidad, concentración y actitud. De estas tres palabras se pueden sacar las conclusiones de que todos los ejercicios son de una gran intensidad y de un gran trabajo mental.

Las sesiones técnicos-tácticas no duran más de 90 min, a diferencia de sesiones de trabajo aeróbico y de Fuerza o Flexibilidad que pueden durar más. “Los ejercicios no pueden ser muy largos si queremos que la intensidad sea máxima, siempre hay excepciones de ejercicios, cuando hablamos de trabajo aeróbico no pueden ser los ejercicios cortos puesto que estamos hablando de contrariedades” (Ortega, 2013).

En la tabla mostrada a continuación podemos realizar una comparación de las sesiones de entrenamiento de cada uno de los entrenadores analizados.

	Duración	Nº Sesiones teóricas (Análisis video)	Observaciones
Benítez	60-90'	1	Utiliza las nuevas tecnologías como el GPS, Pulsómetros...
Guardiola	90'	4	Globaliza el trabajo físico en el técnico-táctico.
Mourinho	90'	No especifica	Globaliza el trabajo físico en el técnico-táctico.
Simeone	90'	No especifica	Utiliza un GPS última generación.

Tabla 6. Características de las sesiones de los entrenadores.

Las similitudes y diferencias que se pueden obtener de la tabla mostrada son:

- Respecto a la duración: Todos los entrenadores realizan una programación de las sesiones de un máximo de 90'
- Benítez y Guardiola se puede saber de 1ª mano que utiliza sesiones de vídeos para analizar a los rivales y el juego de su propio equipo. Mourinho y Simeone no se especifica si realizan estas sesiones de vídeo o no.
- En cuanto a características importantes a destacar en los entrenamientos de esto es que Benítez y Simeone utilizan las nuevas tecnologías y que Guardiola y José Mourinho se decantan por la globalización del entrenamiento en el que incluyen los ejercicios físicos en el trabajo técnico-táctico

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

Me gustaría el recalcar la elección de este punto y el porqué de su análisis y es que como se suele decir “cada maestrillo tiene su librillo”. Estos métodos ayudan a destacar los tipos de ejercicios que los entrenadores seleccionados realizarán en sus sesiones de entrenamiento.

1) Detención del juego

El entrenador hace señales a los jugadores para que se detengan inmediatamente mientras están jugando, de esta manera, el entrenador es capaz de resaltar un aspecto del juego que requiera atención. A partir de aquí el entrenador puede dirigir a los jugadores hacia soluciones dadas para resolver los problemas mas identificados en la situación o puede hacer que se involucren de lleno en el proceso de aprendizaje realizándoles preguntas que les obliguen a pensar en el problema y llegar a las soluciones ellos mismos. De esta manera el entrenador puede representar la solución a cámara lenta. Es efectivo si se utiliza adecuadamente y en el momento oportuno, hay que evitar un uso excesivo.

2) Juego con condiciones

Se utiliza para realzar un aspecto particular del juego ante los jugadores mediante una práctica repetitiva de modo que se haga condicionada dentro de su juego. Con este método se hace resaltar puntos claves del juego al equipo; sin embargo, es mejor utilizarlo durante tiempos cortos (10-15min) y cambiando las condiciones de acuerdo a las necesidades del equipo. El juego se puede condicionar de 4 formas diferentes.

- Cambiando el área de entrenamiento

Se alteran las dimensiones o forma del campo para destacar un aspecto del juego. Ejemplo: ejercicio de 5vs5 más 2 porteros que juegan en un espacio reducido mientras 2 carrileros juegan sobre pasillos laterales para combinar con el equipo atacante.

- Restringiendo a los jugadores

Determinados jugadores pueden tener restringidos sus movimientos o limitaciones de algún aspecto durante el juego. Ejemplo: Ejercicio de partido en el que hay un marcaje individual por parte de los jugadores.

- Cambiando las reglas

Se pueden introducir una serie de reglas para dar relevancia a determinadas técnicas, habilidades o tácticas. Ejemplo: Partido de 5vs5 en el cual el gol es solo válido si todos los jugadores pasan a la mitad del campo contrario.

- Fomentando un tipo de juego

Se recompensa a los jugadores o al equipo si consiguen producir determinados aspectos del juego. Ejemplo: Los jugadores tienen que meter gol con un centro y remate de cabeza, así se practica el gesto técnico deseado.

3) Rondos de ejercicios

Este ejercicio trata de grupos de jugadores que practican técnicas, habilidades o tácticas del juego, con o sin contrarios, en el que repiten activamente las acciones del curso. Para obtener los mejores resultados hay que asegurarse de que cada rondo sea realista, tenga relación con el juego y sea ejecutado a velocidad razonablemente alta, la misma que en el juego real. Ejemplo: Rueda de pases con finalización sería un ejercicio característico sin contrarios en el que se ensaya aspecto táctico del juego y el ejercicio más característico con contrarios sería un rondo de 4 jugadores por el exterior y 1 jugadores en el interior del cuadrado que intenta robar la pelota.

4) Juego bajo presión

Este método debe ser utilizado correctamente y el entrenador tiene que estar seguro de que quiere que el jugador aprenda con él. Los jugadores tienen que competir con una entrega rápida y repetitiva del balón, lo cual les sitúa bajo presión. El método está diseñado para entrenar a los jugadores para que reaccionen tan rápido como lo harían en un partido de competición. El periodo de trabajo o número de servicios ha de ser estimado y temporizado de modo que el jugador no trabaje a tope durante más de 30-45 segundos en cada ocasión. Ejemplo: Un ejercicio individual sin contrarios puede ser que le coloquen 5 balones al borde de área y por medio de esprines tenga que llegar hasta ellos para acabar con gol. Ejercicio en grupo con contrarios es en el que

se pone una fila de jugadores en el lateral de la portería y otra en el borde de área para que reciba el balón de los primeros, regatee y tire a puerta.

5) Juego de sombras

En este método, un equipo o parte de un equipo ensaya algún aspecto táctico del juego o estrategia en contra de unos adversarios imaginarios o con contrarios en función del progreso del ejercicio para hacerlo más real. Ejemplo: Un ejercicio de Modo estático sería aquel en el que el entrenador coloca 4 conos al borde del área simulando que son delanteros y sus 4 defensas correspondientes dentro del área; cuando diga un color el defensa tiene que salir al cono del color dicho previamente en sprint. Un ejercicio de modo dinámico es en el que el delantero realiza una serie de desmarques para que el defensa le dé un pase en largo.

6) Partidos en espacio reducidos

Estos partidos puede variar desde un 1vs1 hasta un 7vs7, de esta manera el entrenador transmite sus ideas a los jugadores de forma divertida y eficaz, estos partidos pueden ser utilizados y adaptados de múltiples formas para proporcionar distintos resultados en el entrenamiento. Ejemplo: Un partido reducido sin contrarios es el que se hace a fútbol tenis que está diseñado para la mejora de la técnica individual. Un partido reducido con contrarios es una posesión de 5vs5 más dos comodines que van con el equipo atacante en el que hay que dar 10 pases para conseguir gol.

7) Juego funcional

Este método se centra en pequeñas unidades del equipo que recibe instrucciones específicas sobre sus roles y se les incrementa su comprensión táctica de los que se quiere. Puede ser efectivo en cuanto al refuerzo de la confianza ya que se trabaja los puntos débiles de cada jugador. Ejemplo: Se trabaja con los dos atacantes realizando uno de ellos desmarque de apoyo y el otro de ruptura, a partir de aquí el mediocentro le da el pase a cualquiera para que finalice.

8) Juego por fases

Este método es una progresión natural del método funcional, pretende desarrollar el trabajo de equipo y solidificar la comprensión de su función para

las distintas líneas de jugadores. Se centra en una fase del juego en cada ocasión. Cubre el hueco entre los métodos de juego funcional y juego completo. Ejemplo: Con los atacantes del ejercicio anterior se les pone 2 defensas y por medio de los desmarques tienen que quedarse en una posición óptima de recibir el pase para tirar.

9) Entrenar fútbol real

Aquí el entrenador emplea algunos de los otros métodos de entrenamiento ya mencionados para entrenar a uno o ambos equipos en un juego completo de 11 contra 11 en un campo de dimensiones normales. Este método tiene la máxima transferencia de entrenamiento con el partido completo de competición. Puede ser muy eficaz, cuando es empleado por un entrenador que tiene confianza, experiencia y se siente cómodo al utilizarlo. Ejemplo: Se realiza un partido a campo completo de 11vs11 haciendo incisos en las jugadas que haya a balón parado en las que se da una pausa para ensayarlas.

En lo que respecta a los entrenadores que se analizan posteriormente podemos rescatar los métodos de entrenamiento más utilizados por estos:

- Benítez: Los ejercicios que destacan en sus sesiones son Juego con condiciones, juego con sombras y entrenar fútbol real.
- Guardiola: Los ejercicios más utilizados por Pep son detención del juego, juego con condiciones y juego por fases.
- Mourinho: Los métodos más utilizados por el Portugués son juego con condiciones, partidos en espacios reducidos y entrenar fútbol real.
- Simeone: Durante las sesiones los tipos de ejercicios que más utiliza el entrenador Argentino son detención del juego, juego bajo presión y partidos en espacios reducidos.

4.2. ESTILO DE JUEGO

Cuando hablamos del estilo de juego en fútbol, nos estamos refiriendo a la esencia del equipo. Es como juega dicho equipo, como ataca, como defiende, la estrategia que utiliza, es decir, lo es todo en el fútbol.

RAFA BENÍTEZ

Rafa Benítez es un entrenador con una manera de jugar muy peculiar, ya que le gusta mantener en algunas ocasiones la posesión del balón, pero realizándola con la combinación de juego más directo y de contraataque. “Nuestro equipo tiene que imponer nuestro estilo y llevar la iniciativa siempre que pueda, nos gustan los partidos con ritmo y agresividad y podemos jugar con un juego más de posesión o un juego de contraataque si es necesario” (Benítez, 2011). Defensivamente los equipos del técnico español realizan una presión muy asfixiante a un ritmo muy alto y dota de unas grandes cualidades de transición entre ataque y defensa. “Tenemos que tener un equilibrio defensa-ataque, es fundamental en mi opinión para el fútbol saber dónde estar en el momento que se produce esa transición, así todo el juego será más fácil y fluido” (Benítez, 2011).

PEP GUARDIOLA

Los equipos de Guardiola son característicos por el buen manejo del balón y la presión tras pérdida que realizan sobre el rival para recuperar la pelota lo más rápido posible. “Recuperar la pelota, Este es el mejor antídoto que existe, no hay otro mejor. Detenerla, no tener tanta prisa para llegar, sino tomar el control y, en esta dinámica de mucha circulación de pelota, al final desgastamos al contrario, generamos ocasiones de gol y recibimos muy pocas. Este es el objetivo” (Guardiola, 2010). Además todos sus equipos se basan en una reducción de espacios cuando no tiene la pelota y con una organización defensiva muy adelantada para poder ejercer bien la presión que hace a todo

campo. “Todos los jugadores tienen que ir juntos y participar tanto del juego ofensivo como del defensivo” (Guardiola, 2010).

JOSÉ MOURINHO

El Mago de Setúbal define su modelo de juego “ideal” como aquel en el que “todos los jugadores piensan de la misma manera”. El estilo que el Portugués utiliza es una buena circulación de balón a través del juego posicional, una presión zonal para recuperar el balón en campo contrario lo más rápido posible, exceptuando aquellas ocasiones en las que a los jugadores de su equipo los sobrepasan con cierta facilidad. Es ahí cuando hace un repliegue intensivo para robar el balón y salir a la contra, una correcta ocupación de los espacios, profundidad en ataque, una defensa adelantada con las líneas bien juntas y la prioridad del juego colectivo sobre el individual.

“Me gusta que mi equipo haga circular la pelota, tenga un buen juego posicional y que los jugadores sepan claramente como posicionarse. Un buen posicionamiento defensivo como equipo, formando un bloque compacto que pueda jugar con las líneas muy juntas es otra característica de mis equipos, así como tener buena capacidad de recuperación en función de la posición de la pelota y no perder el control del espacio”. (Mourinho, 2002d).

DIEGO P. SIMEONE

“Me gustaría ver un equipo fuerte, aguerrido, veloz y contragolpeador” (Simeone, 2011). Con estas palabras llegó el “Cholo” al banquillo de su actual club el Atlético de Madrid. Sus equipos como dice el propio entrenador son de una intensidad brutal, las líneas muy juntas y una capacidad contragolpeadora impresionante por los diferentes movimientos de desmarque y la velocidad de transición de todos los jugadores.

Defensivamente, el equipo realiza una presión asfixiante y a una gran intensidad a partir de 3/4 de campo. La defensa no se encuentra muy retrasada pero tampoco muy adelantada y las líneas del sistema táctico que utiliza

siempre están muy juntas. En algunas ocasiones al equipo de Simeone le gusta tener la posesión del balón y cambia su forma de jugar en función al rival. “No me considero ni defensivo ni ofensivo, quiero ganar y hacer todo lo posible para lograrlo” (Simeone, 2011). Una característica muy importante de los equipos del entrenador Argentino es que una vez que se ponen con el marcador a favor, la defensa se echa unos pasos atrás y junto a ella todo el equipo para defender mejor y salir con más espacios y más claridad a la contra. “El equipo que va perdiendo es el que tiene que llevar el peso del partido” (Simeone, 2011).

La tabla mostrada a continuación indica el modelo de juego característico y que utiliza habitualmente cada uno de los entrenadores. El azul muestra cual es la forma de juego.

	DEFENSA			ATAQUE			ESTRATEGIA DEFENSIVA	
	Repliegue	Ambos	Presión	Ataque Directo	Ambos	Posesión de Balón	Córner	Tiro Libre
Benítez							Individual	Mixto
Guardiola							Individual	Mixto
Mourinho							Mixto	Zona
Simeone							Individual	Individual

Tabla 7. Forma de juego de cada entrenador.

De la tabla siguiente se adquieren las siguientes características de juego:

- **Defensa:** Hay una gran variedad en cuanto al planteamiento defensivo de los diferente entrenadores. Los equipos de Guardiola ejercen una presión a todo campo para recuperar el balón lo antes posible, totalmente opuesto tenemos a los de Mourinho que realizan un repliegue a medio campo para no dejar espacios en líneas defensivas; Hay que exceptuar alguna ocasión en la que salga a presionar al equipo rival. Combinando el planteamiento táctico defensivo tenemos a Benítez y Simeone, los cuales, sus equipos ejercen una presión asfixiante pero cuando el rival se acerca a la zona marcada por los entrenadores. Cabe destacar la manera de jugar de los equipos de Simeone, los cuales,

cuando el marcador es favorable, la línea defensiva repliega para esperar más atrás al rival.

- Ataque: Los equipos de Guardiola le gustan conservar la pelota y tenerla en su poder hasta que los rivales dejan el espacio necesario para penetrar y hacer el gol, si para ello es necesario hacer posesiones y circulaciones muy largas, no tiene problemas en ello. Los equipos de Simeone y Mourinho son de semejante estilo a la hora de realizar la transición defensa-ataque y es que les gusta un ataque más directo de contragolpe en el que la función principal es pillar al equipo rival desordenado. El sistema táctico ofensivo de Benítez podríamos decir que es una mezcla de posesión y ataque directo en función de la manera de jugar del rival y de donde se produzca el robo de balón.
- Estrategia defensiva: En cuanto a los lanzamientos de córner exceptuando Mourinho que su defensa es mixta (combina marcaje zonal y marcaje al hombre) los otros tres realizan una defensa individual. En la estrategia de faltas, hay más diferencias y es que Benítez y Guardiola cambian a un marcaje mixto, Mourinho marcaje zonal y los equipos de Simeone realizan un marcaje individual igual que hacía en los córner en contra. Por tanto y analizando los goles encajados, la mejor manera de defender en mi opinión la estrategia es mixta, tanto en córner como en faltas, teniendo así todos los espacios y jugadores cubiertos.

4.3. SISTEMA DE JUEGO

En este apartado desvelaremos los sistemas de juego utilizado por cada entrenador elegido, entendiendo por ello la estructura que se forma con los jugadores en el terreno de juego, es decir, la ubicación de estos sobre el campo, según sus líneas.

RAFA BENÍTEZ

Para el entrenador español el sistema más completo y que mejor se asemeja a las características que el pide de sus jugadores es el 1-4-2-3-1, en el que predomina la función del delantero y los tres medias punta con una gran velocidad y efectividad de cara al gol y la combinación de un mediocentro de corte defensivo, junto a mediocentro de corte más ofensivo para alternar el juego de posesión con el juego de contragolpe. El segundo sistema más utilizado por el entrenador Rafa Benítez es el 1-4-4-2 con el que la intención principal que tiene es la de incorporar un segundo delantero al ataque puesto que con su sistema principal el delantero del equipo le haría falta acompañamiento por parte de los compañeros.

En las gráficas siguientes se puede observar de manera esquematizada los sistemas de juego utilizados por Rafa Benítez tanto en fase defensiva como en fase ofensiva. Los círculos de color naranja expresan los jugadores defensas, los de color azul no indican la posición de los medios, los amarillos son los jugadores media puntas del equipo y en color rojo la posición de delantero.

SISTEMA PRINCIPAL

FASE DEFENSIVA

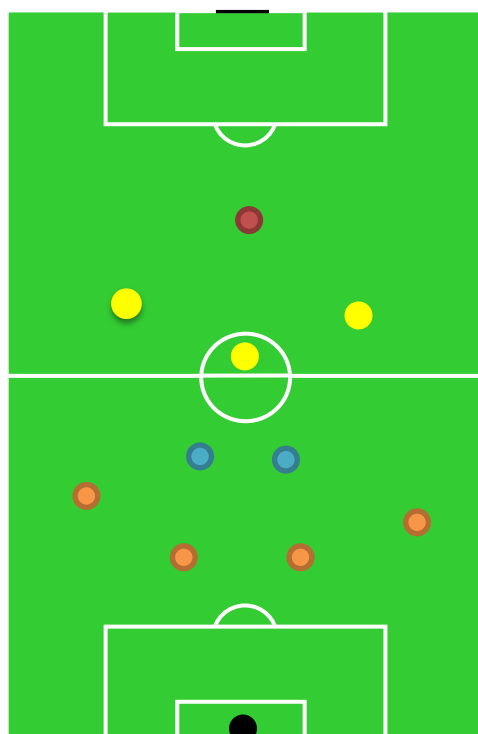


Gráfico 15: Posición de los jugadores en fase defensiva.

FASE OFENSIVA

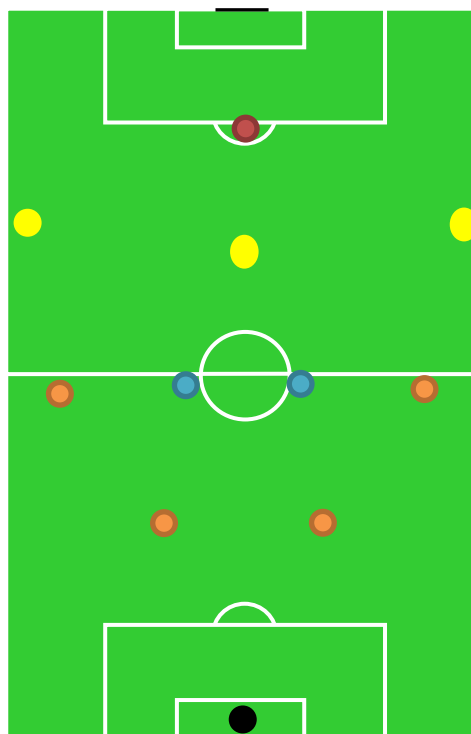


Gráfico 16: Posición de los jugadores en fase ofensiva.

Ataque ↑

SISTEMA SECUNDARIO

JUEGO DEFENSIVO

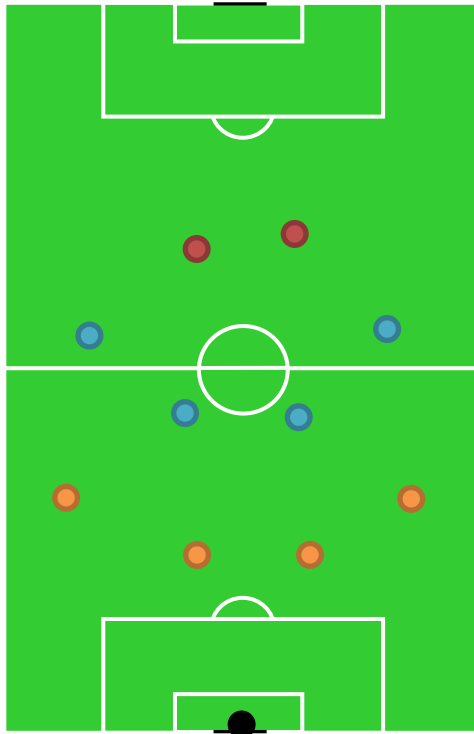


Gráfico 17: Posicionamiento de los jugadores en fase defensiva en un sistema secundario.

JUEGO OFENSIVO

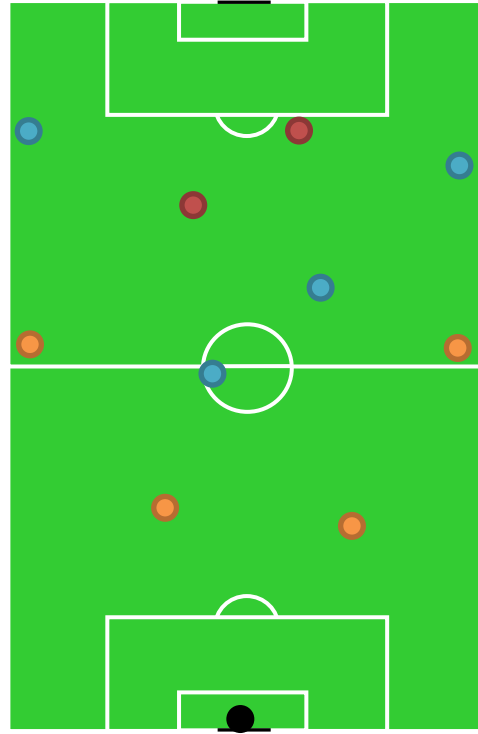


Gráfico 18: Posicionamiento de los jugadores en fase ofensiva en un sistema secundario.

Ataque ↑

PEP GUARDIOLA

El principal sistema que Pep Guardiola emplea es el 1-4-3-3 el cual copia de su principal entrenador y del que más aprende tácticamente Johan Cruyff que en algunas ocasiones, sobre todo ofensivamente lo convierte en un sistema 1-2-3-2-3 para sacar las características más ofensivas del 1-4-3-3. Otro sistema utilizado por el entrenador español es el 1-3-4-3 muy empleado en su segunda temporada en el Barça para que los equipos no fueran capaces de contrarrestarle tácticamente y así poder tener otra alternativa diferente aunque indiferentemente el sistema elegido el estilo de juego de Pep siempre es el mismo. (Guardiola, 2010) “El sistema es solo un punto de partida, algo flexible”.

En las siguientes gráficas observamos tanto el sistema principal como el sistema secundario de los equipos de Pep Guardiola. Los círculos de color

naranja expresan los jugadores defensas, los de color azul no indican la posición de los medios y en color rojo la posición de delantero.

SISTEMA PRINCIPAL

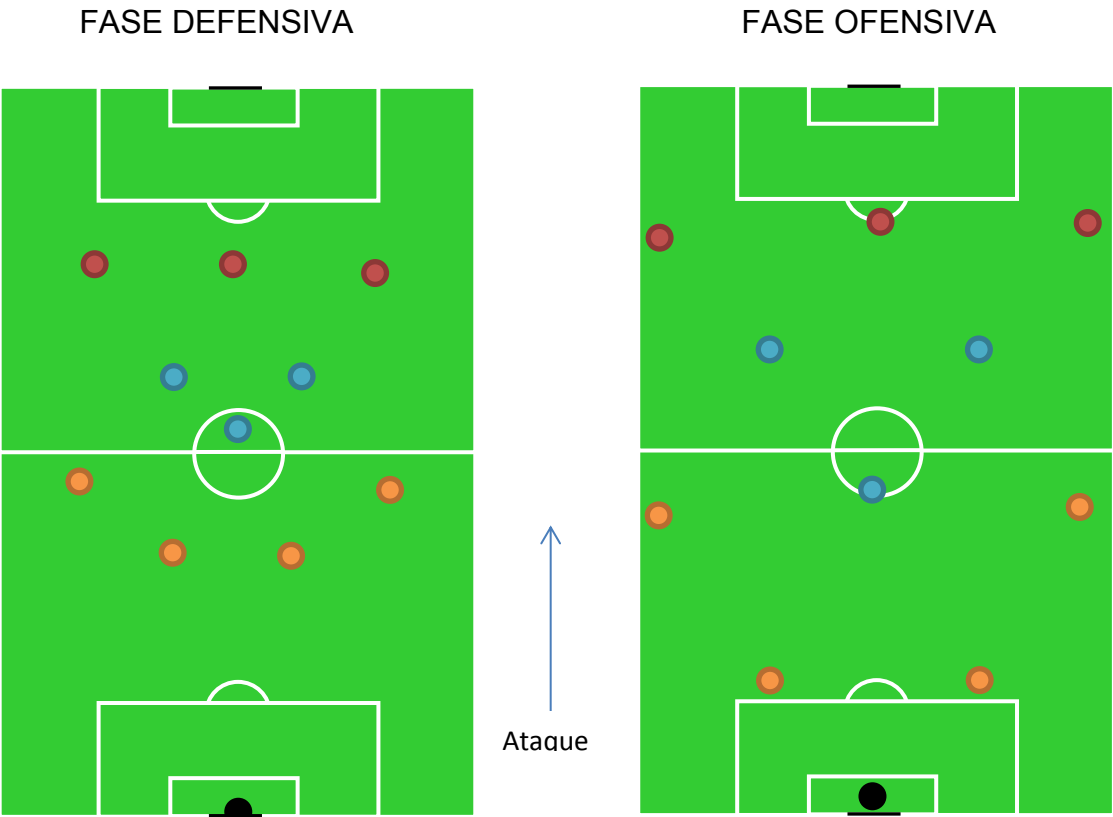


Gráfico 19: Posicionamiento de los jugadores en fase defensiva en un sistema principal.

Gráfico 20: Posicionamiento de los jugadores en fase ofensiva en un sistema principal.

SISTEMA SECUNDARIO

JUEGO DEFENSIVO

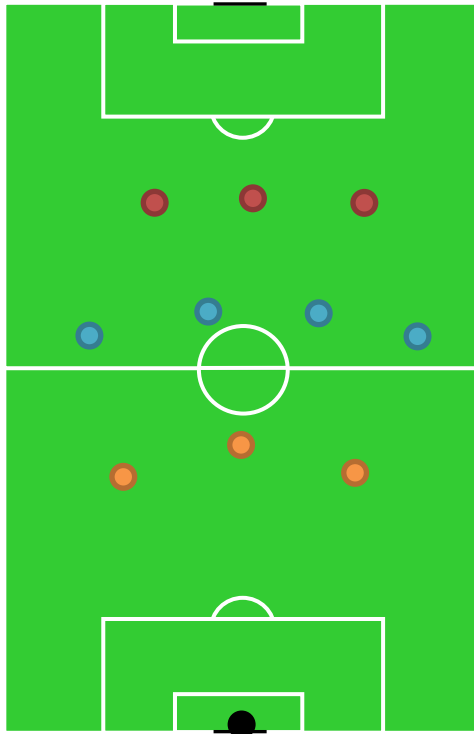


Gráfico 21: Posicionamiento de los jugadores en fase defensiva en un sistema secundario.

JUEGO OFENSIVO

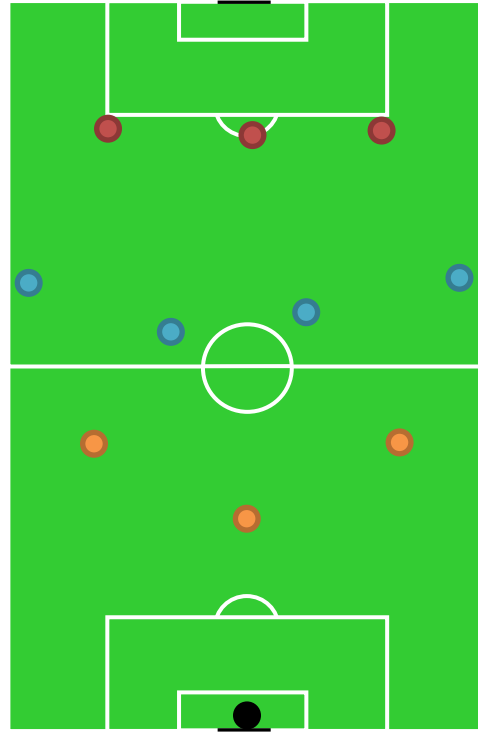


Gráfico 22: Posicionamiento de los jugadores en fase ofensiva en un sistema secundario.

Ataque ↑

JOSÉ MOURINHO

Los sistemas más utilizados por Mourinho son el 1-4-3-3 principalmente aunque en ciertas ocasiones utiliza el 1-4-4-2 y el 1-4-2-3-1 aunque en todos los sistemas que el utiliza, el estilo de juego será el mismo; considera de mayor exigencia táctica su 1-4-4-2 que su 1-4-3-3 y 1-4-2-3-1, así de tal manera que cuando necesita mayor disciplina global de su equipo utiliza el sistema que más lo requiere 1-4-4-2, la elección del todo (el patrón táctico) fue resolviendo el problema de la parte (la psicológica) y de la subparte (la disciplina) .Por tanto fue necesario re periodizar tácticamente.

En las gráficas mostradas a continuación se detalla de manera visual la colocación de los jugadores en el principal y secundario sistema utilizado por el entrenador José Mourinho. Los círculos de color naranja expresan los

jugadores defensas, los de color azul no indican la posición de los medios y en color rojo la posición de delantero.

SISTEMA PRINCIPAL

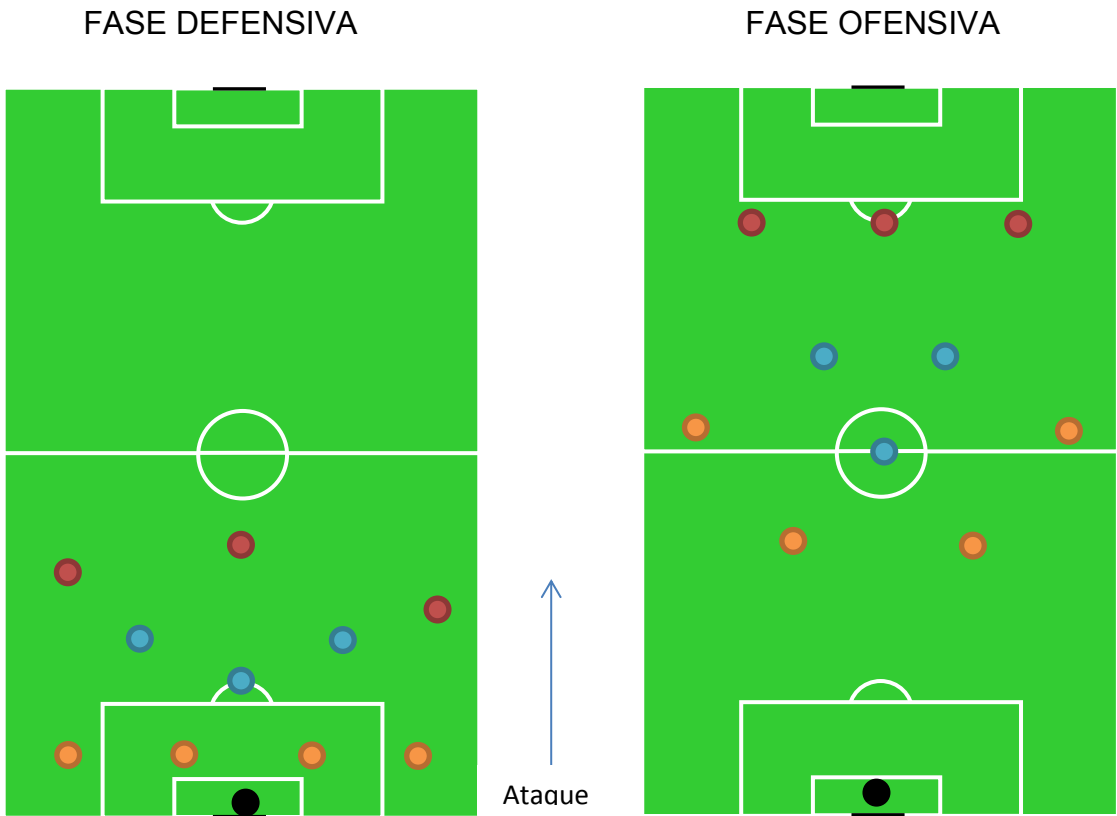


Gráfico 23: Posicionamiento de los jugadores en fase defensiva en un sistema principal.

Gráfico 24: Posicionamiento de los jugadores en fase ofensiva en un sistema principal.

SISTEMA SECUNDARIO

JUEGO DEFENSIVO

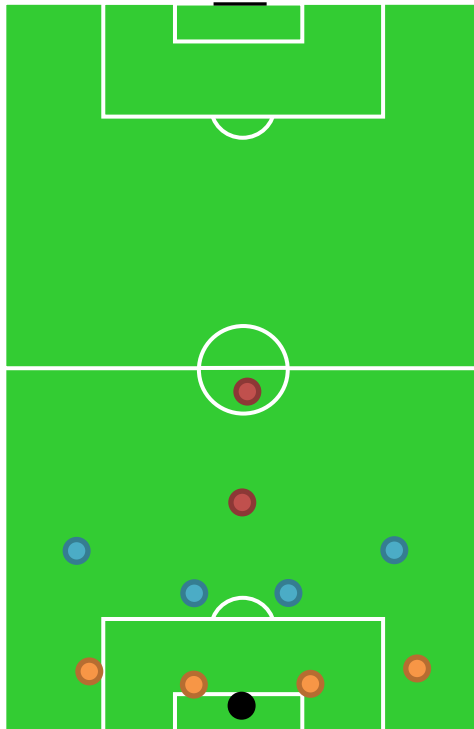


Gráfico 25: Posicionamiento de los jugadores en fase defensiva en un sistema secundario.

JUEGO OFENSIVO

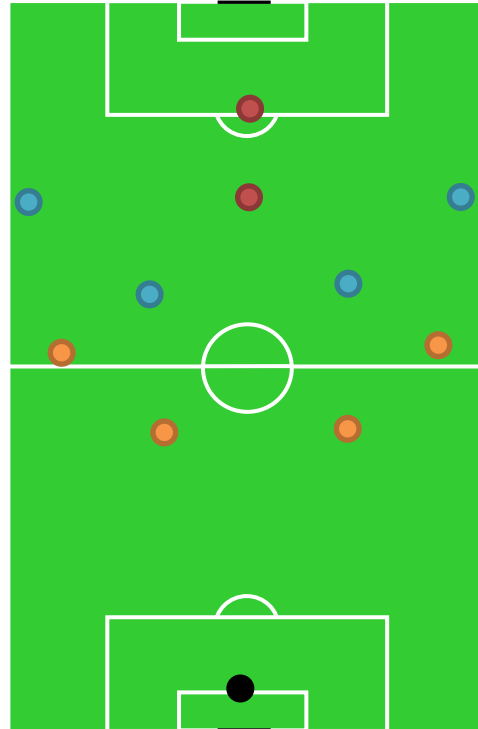


Gráfico 26: Posicionamiento de los jugadores en fase ofensiva en un sistema secundario.

Ataque

DIEGO P. SIMEONE

El principal sistema que Diego Pablo Simeone ha utilizado en sus equipos donde ha entrenado y especialmente en el Atlético de Madrid es un 1-4-2-3-1 “Yo creo que el sistema 1-4-2-3-1, es el sistema más completo que hay y el que más se adapta a las características de los jugadores que me gustan, con él tienes todas las líneas bien protegidas exceptuando la delantera en la que se requiere un gran jugador que sepa manejarse por la falta de ayuda” (Simeone, 2012). Otro sistema que el “Cholo” ha utilizado, sobre todo para enfrentarse a equipos aguerridos y con una muy buena circulación de balón (por ejemplo el F.C.Barcelona) es un 1-4-4-2 en el que tiene todas las líneas muy juntas y donde todos los jugadores son muy generosos a la hora de realizar

desmarques de apoyo y ruptura. “En algunas ocasiones el sistema hay que cambiarlo por las condiciones que tiene el rival” (Simeone, 2012).

En las gráficas mostradas posteriormente se definen esquemáticamente los sistemas principal y secundario de los equipos de Simeone y la colocación de sus jugadores en estos sistemas. Los círculos de color naranja expresan los jugadores defensas, los de color azul no indican la posición de los medios y en color rojo la posición de delantero.

SISTEMA PRINCIPAL

FASE DEFENSIVA

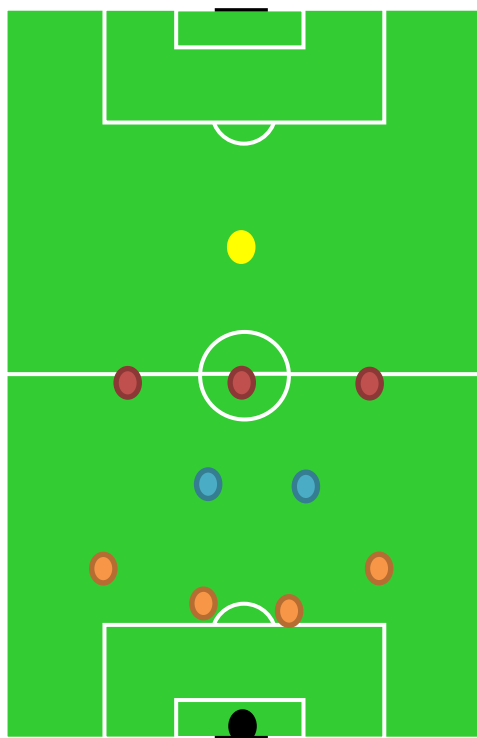


Gráfico 27: Posicionamiento de los jugadores en fase defensiva en un sistema principal.

FASE OFENSIVA

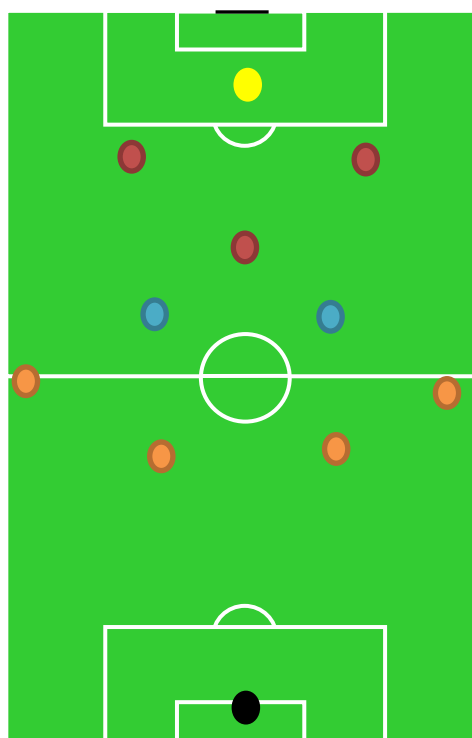


Gráfico 28: Posicionamiento de los jugadores en fase ofensiva en un sistema principal.

Ataque

SISTEMA SECUNDARIO

JUEGO DEFENSIVO

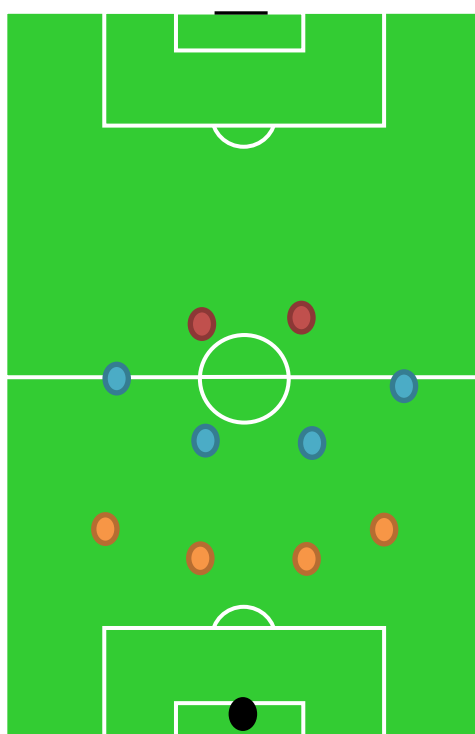


Gráfico 29: Posicionamiento de los jugadores en fase defensiva en un sistema secundario.

JUEGO OFENSIVO

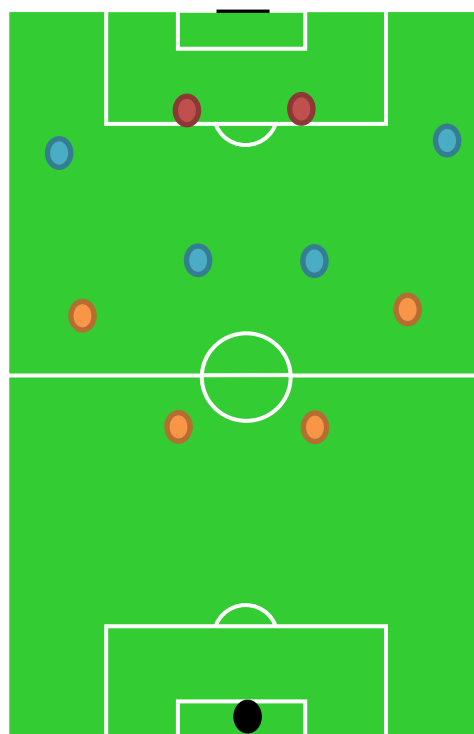


Gráfico 30: Posicionamiento de los jugadores en fase ofensiva en un sistema secundario.

Ataque
↑

La tabla realizada a continuación muestra un resumen de los sistemas utilizados por los entrenadores analizados durante el trabajo.

	Sistema Principal	Sistema secundario
Benítez	1-4-2-3-1	1-4-4-2
Guardiola	1-4-3-3	1-3-4-3
Mourinho	1-4-3-3	1-4-4-2
Simeone	1-4-2-3-1	1-4-4-2

Tabla 8: Resumen de los sistemas utilizados por los entrenadores analizados

En la Tabla número ocho se puede observar claramente como en cuanto a sistemas principales Benítez y Simeone coinciden con el 1-4-2-3-1 y Guardiola y Mourinho con el 1-4-3-3. Entre estos dos sistemas mencionados las

diferencias son notables, empezando por el número de líneas con el que trabajan, puesto que en el caso del sistema 1-4-3-3 hay tres líneas de jugadores y en el 1-4-2-3-1 existen 4 líneas.

Cabe destacar que el sistema secundario a utilizar por tres de los cuatro entrenadores es el 1-4-4-2, un sistema fácil de utilizar y a la vez complejo de trabajar en mi opinión según la funcionalidad que le quiera dar el entrenador. El único entrenador que juega en uno de sus sistemas con una defensa de tres jugadores es Pep Guardiola, este sistema requiere de un gran trabajo táctico anterior, pero que puede dar muy buenos resultados si sabe utilizarse.

4.4. INTERVENCIÓN DEL CUERPO TÉCNICO

4.4.1. En el entrenamiento

RAFA BENÍTEZ

- ENTRENADOR

Rafa Benítez, es un entrenador cauto, con un distanciamiento en la mayoría de las ocasiones hacia sus jugadores, pero muy profesional.

En los entrenamientos podemos ver que está en todo momento pendiente de los jugadores aunque no le gusta demasiado dirigir la sesión ya que él prefiere observarla para motivar y hacer las correcciones oportunas.

En los entrenamientos tácticos si es el encargado de dirigirlos. Le gusta el uso de las nuevas tecnologías y en numerosas ocasiones lleva consigo un aparato electrónico en el que apunta y le marca diferente cosas.

- PREPARADOR FÍSICO

Paco de Miguel. Fue preparador físico del Getafe y se incorporó a las filas de Rafa Benítez en su paso por el Liverpool ya que durante la

estancia como entrenador en el C.F.Valencia el encargado de la preparación física era Paco Aiestarán. Paco de Miguel se encarga del trabajo físico de pretemporada y todos los ejercicios con componente físico de la temporada.

Es uno de los preparadores físicos que más dirige sesiones, se encuentra muy compenetrado con Benítez puesto que los dos tienen como base los mismos estudios (INEF).

- 2º ENTRENADOR

En la actualidad, Rafa Benítez cuenta con Fabio Pecchia como segundo entrenador después de la marcha de Mauricio Pochettino. A Fabio Pecchia se le ha visto muy rápido a la hora de coger las riendas del equipo cuando el entrenador Rafa Benítez le permite que lleve la dirección y el funcionamiento de la sesión como hemos comentado anteriormente.

Todos los ayudantes de Rafa Benítez tienen que ser capaces de dirigir entrenamientos puesto que la función principal del técnico español es la de motivar y corregir a la vez que observa todos los detalles.

- ENTRENADOR DE PORTEROS

El encargado de la faceta y el trabajo de porteros es Xavi Valero, el cual se incorporó a la disciplina de Benítez en el Liverpool. Es un entrenador con mucha experiencia en el mundo del fútbol. Se le puede observar en todo momento realizando correcciones a los porteros.

- SCOUTING:

Junto a Rafa Benítez hay dos analistas principales que se encargan de ayudar en todo lo posible a analizar tanto el trabajo táctico del equipo como a los rivales.

El encargo de analizar el trabajo táctico del equipo y así posteriormente ayudante para preparar las sesiones de entrenamiento con las correcciones oportunas es Antonio Gómez Pérez, ayudante de Rafa Benítez que incorpora al Nápoles debido a su experiencia como entrenador.

El analista de los rivales es Pedro Jiménez Campos, el cual, también ayuda a Benítez a preparar los entrenamientos tácticos de cara a los partidos siguientes contra los rivales ya analizados.

PEP GUARDIOLA

Respecto al cuerpo técnico de Pep Guardiola, hablaremos del que formó parte en su etapa como técnico del F.C.Barcelona, en el que tantos éxitos como entrenador llegó a conseguir. (Para algunos, el mejor equipo de la historia).

- ENTRENADOR

Pep Guardiola. Le gusta tener en todo momento, todo controlado. Le gusta participar en diferentes fases del entrenamiento como podemos observar (en los rondos de calentamiento) y le gusta ser el encargado de dirigir las sesiones para explicar el funcionamiento y las correcciones en todo momento en los ejercicios.

- 2º ENTRENADOR

Tito Vilanova es el ayudante y mano derecha de Guardiola, ayuda en todo momento a la preparación de las sesiones y es el encargado junto con Pep de dirigir los ejercicios técnicos-tácticos y al igual que el entrenador, Hace todas las correcciones necesarias. “No es mi segundo, es mi ayudante y piensa como yo”. Así habla Guardiola de Tito Vilanova.

- PREPARADOR FÍSICO

El encargado de la preparación física es Paco Seirulo, un hombre que lleva trabajando en el F.C.Barcelona unos 20 años y del cual saca el modelo de planificación estructurado. Es muy perfeccionista y le gusta que todo salga como lo planea. Se encarga de la parte más física de las sesiones y como hemos podido observar, ayuda en la motivación y en las correcciones.

- SCOUTING

Los encargados de esta figura en el cuerpo técnico del F.C.Barcelona son tres, un principal que supervisa los análisis de los otros dos compañeros, este es Jordi Roura.

Uno de los analistas tácticamente y que realiza charlas tácticas con la ayuda de videos en el vestuario es Carles Planchart y por último en la parte de scouting tenemos a una tercera persona que se encarga de buscar nuevos talentos y ayuda al entrenador y preparador físico con la metodología de entrenamiento una vez analizado a los rivales.

- ENTRENADOR DE PORTEROS

En su etapa como Entrenador del F.C.Barcelona, Pep Guardiola contó con dos entrenadores de porteros que eran los encargados de realizar todos los ejercicios específicos de portería y así poner a punto a Víctor Valdés y Pinto, porteros durante la estancia de Guardiola como entrenador. Estas dos personas fueron Carles Busquets y Juan Carlos Unzué.

- AYUDANTES

Pep Guardiola tenía especial interés en dos personas que quería que estuvieran en todo momento en relación con los jugadores para ayudarles en todo lo que necesiten y que sirvan de enlace entre cuerpo técnico y jugadores. Estos dos hombres eran Pepe Costa y Manel Estiarte, dos compañeros de Pep Guardiola en su etapa como jugador del F.C.Barcelona y como entrenador en Tercera División del F.C.Barcelona B.

JOSÉ MOURINHO

- ENTRENADOR

José Mourinho, se encarga de dirigir los principales ejercicios de las sesiones y sobre todo de la motivación del equipo.

- PREPARADOR FÍSICO

Rui Faria Ayudante de los equipos de José Mourinho. Se encarga de preparar junto a José los entrenamientos y dirige los calentamientos y estiramientos de las sesiones así como algunos ejercicios secundarios y aquellos ejercicios en los que hay un circuito de diferentes postas o una división del grupo.

- ENTRENADOR DE PORTERO

Silvino Louro también fiel al técnico Portugués, su principal misión es la de los entrenamientos de porteros, tiene un buen carácter y casi siempre está de bromas con los jugadores y compañeros del cuerpo técnico.

- SCOUTTING DEPORTIVO

Jose Manuel Ferreira de Morais se unió en 2009 al cuerpo técnico como sustituto de Andrés Villas Boas y su misión es la de analizar y realizar informes sobre los rivales así como ayudar a preparar los entrenamientos para estar preparados los jugadores en lo que va a ser el partido siguientes, ya que conoce muy bien a todos los rivales.

- 2º SCOUTTING DEPORTIVO

Luis Campos, amigo de Mourinho, se unió al cuerpo técnico en el Real Madrid y ayuda a Morais a preparar informes de los rivales.

- UN SEGUNDO ENTRENADOR DE LA CASA

A José Mourinho le gusta tener siempre junto a él a un segundo entrenador que conozca bien lo que es el club para que conozca de primera mano el club donde trabaja.

En el caso de su primera etapa en el Chelsea fue Steve Clarke, en el Inter Giuseppe Baresi, en el Real Madrid fue Aitor Karanka y en su vuelta a Chelsea es Steve Holland y Cristopher Lollichon.

DIEGO P. SIMEONE

- ENTRENADOR

Diego Pablo Simeone “Cholo”, es el encargado de dirigir la parte principal del entrenamiento y de observar los ejercicios individualizados y por postas que tanto utiliza el cuerpo técnico. Hace correcciones en los ejercicios tácticos parando el juego y haciendo ver dónde está el error.

- PREPARADOR FÍSICO:

Óscar Ortega “El profe”, preparador físico de gran experiencia, y es el encargado de llevar y explicar todos los ejercicios de calentamiento y en los que intervienen la parte física, También lleva junto a sus ayudantes la parte individualizada de los jugadores y les corrige y explica uno a uno cada ejercicio que tiene que ir realizando.

Como podemos observar en los videos, en todo momento está pidiendo intensidad a sus jugadores. Es muy amigo de todos ellos. En todo momento tiene a los jugadores controlados por medio del nuevo GPS que ha incorporado.

- 2º ENTRENADOR

Germán Burgos “El mono” es el ayudante de Simeone y en ningún momento se separa de este durante los entrenamientos y competición. Como se puede observar apunta y lleva junto al entrenador todas las anotaciones necesarias, además ayuda en todo a la explicación de los ejercicios tanto dirigidos por Simeone como por Ortega.

En las ocasiones que los ejercicios son individualizados, ayuda al cuerpo técnico a quedarse con una serie de jugadores para trabajar con ellos.

- ENTRENADOR DE PORTEROS

Pablo Vercellone es el encargado de los entrenamientos específicos de los porteros. Trabaja con ellos específicamente durante

las sesiones en las que no intervienen junto con el grupo. Su trabajo según denomina el Cholo es imprescindible para ellos.

Cuando los porteros se meten en ejercicios con el grupo, se puede ver cómo está pendiente en todo momento de hacer las correcciones oportunas acercándose hasta ellos y realizando una demostración.

- 2º PREPARADOR FÍSICO

Carlos Menéndez. Es la pieza importante para Óscar Ortega ya que le ayuda en todo momento, pero no solo eso, sino, que le analiza en todo momento todo lo que el GPS va marcando de los jugadores y gracias a ello se le pueden individualizar los entrenamientos a los jugadores. También se le puede ver ayudando en la parte más física y en el calentamiento de las sesiones así como corrigiendo a los jugadores en entrenamientos individualizados.

- SCOUTING

Juan Vizcaíno, está denominado como tercer entrenador del Atlético de Madrid, pero en este trabajo lo pondremos como scouting que es la función principal que realiza. Es el encargado de analizar el juego del equipo rival y de los jugadores de su propio equipo para pasar los informes al cuerpo técnico y así poder elaborar mejor los entrenamientos.

4.4.2. En la competición

Para analizar los comportamientos de los entrenadores en la competición sea utilizado a través del Coaching Behavior Assessment System (CBAS) como instrumento de evaluación de la conducta del entrenador, a este sistema le añadiremos dos categorías como son conducta hacia los árbitros y conducta con el cuerpo técnico. Este análisis tratará de visualizar el comportamiento de los entrenadores en los partidos con sus diferentes equipos

y en diferentes situaciones. Las tablas de CBAS son adaptadas de Smith, Smoll y Hunt (1997a).

RAFA BENÍTEZ

En esta tabla se observa las características o actuaciones del entrenador Rafa Benítez durante la competición. Se observa las respuestas que tiene el entrenador español ante situaciones de partido.

Conductas reactivas	Observaciones
Respuestas a comportamientos deseables	(R) Realiza un refuerzo mediante aplausos y ánimos y gestos que indican sigue así.
Respuesta a los errores	(IE) Se observa como interioriza los errores pero no le dice nada a sus jugadores en el momento del mismo.
Respuesta a comportamientos disruptivos	(MC) Mantiene el control en todo momento ante situaciones contrarias bruscas.
Conductas espontaneas	Observaciones
Relacionadas con el partido	(O) En todo momento se encuentra organizando al equipo
Irrelevantes para el partido	En todo momento se le ve concentrado en el partido, no suele hacer apreciaciones de otro tipo.
Conducta hacia los árbitros	(NR) No recrimina en ningún momento las actuaciones a los árbitros.
Conducta con su cuerpo técnico	(C) Las decisiones las toma conjuntas con ellos, aunque no es un entrenador que este continuamente en conversación con sus ayudantes.

Tabla 9. Características de la intervención de Rafa Benítez durante la competición.

Su mayor característica es la discreción con la que celebra los goles y el respeto ante contrarios y árbitros que se le ve en el campo. No es efusivo a la hora de echar una bronca a sus jugadores y las correcciones las realiza con relativa calma para transmitir la tranquilidad y seguridad a los futbolistas.

PEP GUARDIOLA

En la tabla realizada se puede ver como actúa y las características que tiene Pep Guardiola durante la competición. Analizando sus diferentes respuestas ante situaciones.

Conductas reactivas	Observaciones
Respuestas a comportamientos deseables	(R) Guardiola ante estas situaciones refuerzo aplaudiendo a sus jugadores y con el dedo pulgar hacia arriba.
Respuesta a los errores	(ITE) Hace correcciones de los errores tácticos claros de sus jugadores durante los partidos y (AE) anima en los errores técnicos por medio de aplausos.
Respuesta a comportamientos disruptivos	(MC) Suele mantener la calma ante situaciones bruscas contrarias.
Conductas espontaneas	Observaciones
Relacionadas con el partido	(ITG) En todo momento da instrucciones técnicas de cómo se debe realizar las cosas.
Irrelevantes para el partido	(CG) Constantemente realiza correcciones tácticas incluso en la celebración de los goles.
Conducta hacia los árbitros	(PSR) Protesta alguna jugada pero sin ser efusivo, muy suavemente.
Conducta con su cuerpo técnico	(C) Consulta las decisiones y les ordena en ocasiones lo que quiere que hagan.

Tabla 10. Características de la intervención de Pep Guardiola durante la competición.

Alguna característica que distingue al entrenador español, es que a la hora de celebrar los goles es muy cauto por respeto al rival, además se le ve en todo momento muy atento y preocupado por cada uno de sus jugadores tanto del campo como del banquillo. Cambia radicalmente ante las situaciones de marcador en contra.

JOSÉ MOURINHO

La tabla muestra la actuación de Mourinho durante la competición. Observando así las respuestas que da tanto ante aciertos como errores de sus jugadores.

Conductas reactivas	Observaciones
Respuestas a comportamientos deseables	(R). Tiene una reacción positiva en forma de aplausos y motivación hacia los comportamientos deseables.
Respuesta a los errores	(AE). El entrenador responde ante los errores animando en un primer momento a los jugadores.
Respuesta a comportamientos disruptivos	El comportamiento General es realizar gestos amplios con los brazos e intentar corregir rápidamente lo ocurrido.
Conductas espontaneas	Observaciones
Relacionadas con el partido	(O) En todo momento el Luso intenta organizar a su equipo.
Irrelevantes para el partido	(CG) En numerosas ocasiones habla con los jugadores del banquillo provocando un buen ambiente.
Conducta hacia los árbitros	Recrimina (R) prolongadamente las malas acciones de estos.
Conducta con su cuerpo técnico	Consulta (C) todas las decisiones a tomar y todos van conjunto.

Tabla 11. Características de la intervención de José Mourinho durante la competición.

Otra conducta muy característica del entrenador Portugués es la celebración de los goles importantes en los momentos importantes del partido siendo muy efusivo de tal manera que puede llegar a parecer otro jugador más en el campo. Las órdenes son muy precisas y claras.

DIEGO P. SIMEONE

La siguiente tabla nos enseña las actuaciones que tiene el entrenador Argentino ante las acciones que realizan sus jugadores durante la competición.

Conductas reactivas	Observaciones
Respuestas a comportamientos deseables	(R) Junto con sus ayudantes tienen una reacción positiva para el equipo.
Respuesta a los errores	(IE) Ignora el error para que el jugador lo olvide (por ejemplo en el momento de fallar un penalti).
Respuesta a comportamientos disruptivos	En el momento que hay un acontecimiento raro, busca a su ayudante Germán Burgos para realizar la opción correcta.
Conductas espontaneas	Observaciones
Relacionadas con el partido	(AG) En numerosas ocasiones pide ánimo tanto a sus jugadores como aficionados para conseguir una motivación extra.
Irrelevantes para el partido	No existe. No suele concentrarse en otra cosa que no sea el partido.
Conducta hacia los árbitros	(PSR) No suele protestar las decisiones contrarias con mucha efusividad, ya que se encarga su 2º entrenador de ello.
Conducta con su cuerpo técnico	(C) En todo momento consulta con el 2º entrenador las decisiones, además de ser el que le apunta todo.

Tabla 12. Características de la intervención de Diego Pablo Simeone durante la competición.

El técnico Argentino celebra los goles importantes muy efusivo y con sus compañeros del cuerpo técnico. Se caracteriza por motivar a la grada para que esta ayude en el rendimiento de sus jugadores y suele ser un entrenador muy gestual como podemos apreciar.

4.4.2. En la competición

A continuación analizaremos los datos obtenidos en las tablas de intervención de cada uno de los entrenadores.

1) Conductas reactivas



Gráfico 31: Actuaciones de los entrenadores en respuestas a comportamientos deseables.

Como podemos apreciar, los cuatro entrenadores analizados tienen la misma respuesta ante comportamientos deseables, y es que no lo dejan pasar por alto.



Gráfico 32. Actuaciones de los entrenadores en respuesta a los errores.

En el gráfico se aprecia claramente como predomina el ignorar el error, esto es producido para no hacerle perder la concentración o incluso llegar a desmotivar al jugador. El castigo no lo utiliza ninguno de los cuatro técnicos ya que se considera el más inapropiado para la motivación y la mejora del juego.

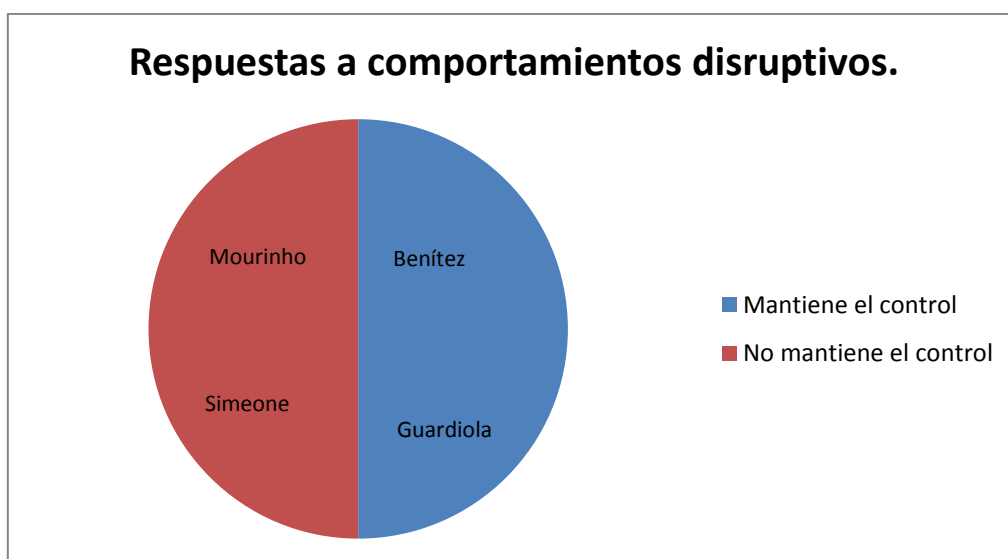


Gráfico 33. Actuaciones de los entrenadores en respuestas a comportamientos disruptivos.

En cuanto a sí los directores técnicos analizados son capaces de mantener el control ante cualquier comportamiento disruptivo, podemos observar que la mitad sí mantienen el control y la otra mitad no. Esta gráfica muestra como para ser un buen entrenador de alto rendimiento es indiferente mantener o no el control ante los comportamientos disruptivos.

2) Conductas espontaneas



Gráfico 34. Actuciones de los entrenadores en respuestas relacionadas con el partido.

En la siguiente gráfica podemos observar cómo el 50% de los entrenadores analizados, durante el partido su mayor obsesión es la de organizar al equipo. Entre los otros dos entrenadores, uno de ellos tiene la misión de motivar y animar en todo momento, a diferencia del otro que da instrucción técnica general aunque combinada con la organización.



Gráfico 35. Actuciones de los entrenadores en respuestas irrelevantes para el partido.

En esta gráfica se puede observar la división de actuaciones en las conductas espontáneas irrelevantes para el partido, puesto que dos de los entrenadores mantienen una concentración absoluta durante los 90' del juego y los otros dos pierden la concentración en determinados momentos en reprimenda de realizar pequeñas objeciones principalmente por interés de provocar un buen ambiente y quitar presión al juego.

3) Conducta hacia los árbitros



Gráfico 36. Conducta de los entrenadores hacia los árbitros.

La gráfica siguiente nos muestra como la mayoría de los directores técnicos no recriminan a los árbitros, esto puede ser principalmente, por las decisiones que el árbitro ante esta recriminación pueda tomar. Uno de ellos si le recrimina las decisiones para que se dé cuenta de los errores cometidos y en posteriores ocasiones, no los vuelva a cometer y por último el entrenador que hace una protesta menor la realiza sin poder contenerse pero de una manera suave para que el árbitro no tome represalias contra él ni sus jugadores.

4) Conducta con su cuerpo técnico



Gráfico 37. Conducta de los entrenadores con su cuerpo técnico.

En esta gráfica se puede comprobar cómo los cuatro entrenadores consultan todas las decisiones con su cuerpo técnico puesto que piensan que si las toman ellos solos pueden llegar a equivocarse y una opinión de tu compañero siempre ayudará.

5. CONCLUSIONES FINALES

En primer lugar me gustaría comentar que el campo del análisis de los entrenadores de fútbol es complejo con serias dificultades para recopilar la información que buscaba. Esto he tenido que compensarlo con la consulta de otro material, no sólo el escrito, y las posibilidades que nos ofrece internet a la hora de rescatar determinados fragmentos de vídeo para conocer algunos detalles del juego o del entrenamiento.

A pesar de haber resultado complejo como he comentado anteriormente, este trabajo me ha servido de gran utilidad para conocer la importancia del entrenador en el equipo. Todo esto me ha permitido aprender con mayor exactitud el trabajo de entrenadores y cuerpo técnico en el mundo del fútbol así como la convivencia que tienen con sus jugadores.

Este trabajo me permite situarme ante el reto y las exigencias para dirigir en un futuro un equipo de alto rendimiento. Los planteamientos teóricos hay que trasladarlos al campo de juego. En el paso de la teoría a la práctica, en los primeros pasos de la trayectoria profesional sería muy interesante observar de cerca a entrenadores con talento y si fuera posible poder contar con su apoyo directo.

En relación con el trabajo cabe destacar una serie de puntos importantes que se obtienen como conclusiones del estudio de los entrenadores:

- Respecto al modelo de planificación, es importante aplicar la teoría del entrenamiento, convencerse y convencer al cuerpo técnico de posibilidades y desarrollar el plan o modelo de planificación con confianza. Los cuatro entrenadores analizados pertenecen o desarrollan diferentes modelos, desde un modelo más tradicional a un modelo más moderno. Todos ellos, independientemente del tipo de modelo seguido durante sus años como entrenador, han conseguido éxitos en este mundo tan complejo.
- En cuanto a la planificación y desarrollo de los microciclos cabe destacar la flexibilidad que hay que tener respecto a la programación de los

misimos. Nunca sabes con exactitud, a pesar de llevar todo controlado con las últimas tecnologías, como estará un jugador de tu equipo en un momento determinado ya que existen muchos factores tanto internos como externos que pueden variar el rendimiento del jugador y por tanto tener que modificar estos entrenamientos que teníamos previamente planificados.

- En el tema de las sesiones, se llega a la conclusión que bien sean de trabajo técnico, táctico, físico o globalización de todas ellas no deben ser muy extensas en ningún caso y si necesitamos de la ayuda del cuerpo técnico para controlar el trabajo realizado por todos y cada uno de los jugadores.
- Respecto a lo que el estilo de juego supone, destacaría la importancia en la creencia de cada entrenador en el suyo propio y en el trabajo que realizan para dominar dicho estilo.
- En referencia al cuerpo técnico es fundamental, cumple una función esencial de apoyo al entrenador principal. El entrenador no tiene que ser experto en medicina, pedagogía, psicología, no puede sustituir a los profesionales en sus respectivos ámbitos de actuación, pero si tiene que se capaz de coordinar sus aportaciones al equipo. No todos los entrenadores son capaces de dejar a los jugadores en manos de sus ayudantes, y sin embargo podrían aprovechar para atender y supervisar a cierta distancia al grupo,
- Por lo que se ha podido recoger en los diferentes apartados, el entrenador actual debe formarse a conciencia en aspectos específicos de fútbol y también en aspectos relacionados con el entrenamiento, pero la formación no acaba al incorporarse a un club, sino que debe actualizarse continuamente.
- El trabajo me ha permitido también tener un nuevo enfoque al analizar al entrenador. A pesar de que existe mucha bibliografía sería interesante profundizar en algún aspecto relacionando el rendimiento y la actitud de entrenador, conducta, metodología, uso de la tecnología, la información etc

Por último y para finalizar con el trabajo y las conclusiones del mismo, voy a presentar cual sería mi modelo de entrenador ideal, siempre según mi opinión, destacando facetas específicas de cada uno de ellos llegando a dicho modelo.

Este modelo se caracterizaría por una planificación basada en el “modelo estructurado” de Paco Seirulo, con una planificación microciclos en el que su día de descanso sería el lunes (para la recuperación total de la mente) y a partir de este día mantener la carga en un nivel medio para que no se produzca un sobreentrenamiento por exceso de carga.

Durante las sesiones soy partidario de utilizar las últimas tecnologías para en ocasiones poder realizar entrenamientos individualizados en los que intentar corregir los defectos de cada uno de los jugadores de mi equipo. El juego característico de mi equipo sería un juego en el que se combinara en todo momento la posesión del balón con el contraataque en función del momento del partido y el resultado del mismo. En este punto me parece importante destacar la personalidad que hay que tener como entrenador, y es que no hay que cambiar tu estilo ni por el equipo rival ni por influencias externas que se pueda tener.

Me parece destacable durante la competición y en mi opinión muy válido el hecho de animar a los jugadores en todo momento, no haciendo sólo correcciones, sino motivándoles y proporcionándoles feedback según el desarrollo del partido o con independencia de estas situaciones. De esta manera conseguiremos que la concentración del jugador sea total.

Bajo mi punto de vista, destacar que el trabajo realizado me ha enriquecido en el tema tratado y me ha servido de gran ayuda para afrontar mi futuro profesional como entrenador de alto rendimiento.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arjol Serrano, JL (2011) La planificación actual del entrenamiento en fútbol: análisis comparado del enfoque estructurado y la periodización táctica. *Revista acción motriz*. (8) 27-37.

Aiestarán, P (2003). La planificación en el fútbol. *Revista AB Fútbol* (6) 7-14

Aznar, C (2013) *Ole, Ole, Ole, Cholo Simeone*. Madrid. Al Poste.

Benítez, R (2012). Estructura Táctica y Planificación en el fútbol. Ponencia presentada en el congreso de Fútbol y Tecnología. Madrid.

Benítez, R (2012). *Tiempos modernos, entrenadores modernos*. Ponencia presentada en el congreso nacional de entrenadores. Toledo.

Benítez, R.J., Aiestaran,P. (2007) *Concepto y planificación* Madrid. Editorial Gymnos.

Buceta, JM. (1995) Intervención psicológica en deportes de equipo. *Revista de psicología general y aplicada*. Vol. 48, (1) 95-110.

Coca, S (1999). *Real Federación española de fútbol, escuela nacional: Dirección de equipos*. Madrid. Editorial Gymnos.

Coca, S (2004). *Real Federación española de fútbol, escuela nacional: Los entrenadores de fútbol*. Madrid. Editorial Gymnos.

Conde, M (2009). *Fútbol: Camino al éxito I*. Pontevedra. Autor-Editor.

Conde, M (2009). *Fútbol: Camino al éxito II*. Pontevedra. Autor-Editor.

Conde, M (2009). *Fútbol: Camino al éxito III*. Pontevedra. Autor-Editor.

Cook, M (2007). *El entrenador de fútbol: El camino profesional*. Madrid. Editorial Tutor.

Cubeiro, J.C., Gallardo, L (2012) *Liderazgo Guardiola* Barcelona. Editorial Alienta.

Cubeiro, J.C., Gallardo, L (2012) *Mourinho versus Guardiola*. Barcelona. Editorial Alienta.

Cubeiro, J.C., Gallardo, L. (2012) *Código Mourinho*. Barcelona. Editorial Alienta.

De Miguel, P (2005). Preparación física por Paco de Miguel. La resistencia. *Revista AB Fútbol* (14) 12-18

García-Mas, A., Rivas Garza, C. (2001) Veinte maneras de motivar a un equipo. *Cuadernos de psicología del deporte*. Vol. 1, (1).

García Ucha, F. (1999, Junio). El entrenador deportivo. Lecturas: Educación Física y Deportes. Recuperado 23 de mayo. <http://www.efdeportes.com>

Hernández Mendo, A., Canto Ortiz, J.M. (2001) El liderazgo en los grupos deportivos. *Psicología del deporte*. Vol. 1, Fundamentos 2. 6-28.

Ibáñez Godoy, S. (2000). *Validación de cuestionarios para clasificar los modelos de entrenador y conocer las variables que les afectan*. I Congreso de la asociación española de las ciencias del deporte.

Lourenco, L. (2010) *Liderazgo Mourinho*. Madrid. Prime Books.

Llibres, A (2010). *Palabra de Pep*. Barcelona. Plataforma Editorial.

Lloret, P (2005) *Rafa Benítez: Retrato de un entrenador*. Valencia. Engloba grupo de comunicación.

Manna, M (2012) *Paradigma Guardiola*. Barcelona. Editorial New Book.

Modeo, S (2010). *José Mourinho: El entrenador Alienígena*. Madrid. Editorial Planeta.

Navajas, S (2012). *De Nietzsche a Mourinho: Guía filosófica para tiempos de crisis*. Cordoba. Editorial Berenice.

Oliveira, B., Resende, N., Barreto, R., Amieiro, N (2007). *Mourinho ¿Por qué tantas victorias?*. Barcelona. Mcs sport.

Pereira, L.M., Nuno, L. (2011) *Mourinho: Los secretos de su éxito*. Madrid. Prime Books.

Pérez Ramírez, M^a Carmen. (2002) Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de psicología del deporte*. Vol. 2, (1).

Pons, J (2009). *No tendrás cojones de hacerlo: 100% Guardiola*. Barcelona. Editorial Base.

Seiru.lo Vargas, P., Martín Acero, R., Lago Peñas, C., Lalin Novoa, C (2013). Causas Objetivas de Planificación en DSEQ (II): La Microestructura (Microciclos). *Revista de entrenamiento deportivo*. Vol. 27 (2).

Simeone, D.P., Garcia Bustamante, S (2013) *El efecto Simeone*. España. Plataforma.

Sousa, C., Cruz, J., Torregrosa, M., Vilches, D., Viladrich, C. (2006) Evaluación conductual y programa de asesoramiento personalizado entrenadores de deportistas jóvenes. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 15, (2). 263-278.

Trujillo Mascó, A (2014). Modelo de juego del Atlético de Madrid. *Revista AB Fútbol*. (70). 15-23

Valdano, J. (1987). Así veo al entrenador. II Congreso de entrenadores de fútbol Perloria (Asturias) *Cuaderno del Entrenador* 33, 24-28 (*Revista El Entrenador Español*)

Viola, Miguel Angel (2012) *El método Guardiola*. Barcelona. Editorial Planeta.

Yagüe Cabezón, J.M (2003). *Fútbol: De la planificación Integral de la temporada a la sesión de entrenamiento*. Valladolid. Autor-Editor.

VIDEOS CONSULTADOS

Videos Rafa Benítez

<https://www.youtube.com/watch?v=b62JboAre68>

<https://www.youtube.com/watch?v=vvEBXKI7Yjg>
<https://www.youtube.com/watch?v=776oHLCKO8U>
<https://www.youtube.com/watch?v=rtsEmrL2CuQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=DiqsNEeDLgM>
<https://www.youtube.com/watch?v=Oj0u050ysac>
https://www.youtube.com/watch?v=9UGzBB98O_s

Videos Pep Guardiola

<https://www.youtube.com/watch?v=pCoeLyZO7YE>
https://www.youtube.com/watch?v=4oFsPheX_GU
<https://www.youtube.com/watch?v=DFGCSQfKf5o>
<https://www.youtube.com/watch?v=qjRUrRCOpzM>
<https://www.youtube.com/watch?v=k0Wb7g7Epe4>
<https://www.youtube.com/watch?v=8izTh1zvytQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=vAdls332BGw>
<https://www.youtube.com/watch?v=c18Ze3Z8cGw>

Videos Jose Mourinho

<https://www.youtube.com/watch?v=F97szgNCz4k>
<https://www.youtube.com/watch?v=H5CNyKKM5DQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=qeN1sDJ4GEw>
<https://www.youtube.com/watch?v=nMmpuCI2hB4>
<https://www.youtube.com/watch?v=rG1qoHUIHfs>
<https://www.youtube.com/watch?v=EITL-bPu0LI>
<https://www.youtube.com/watch?v=LUbiHcpcyDY>
<https://www.youtube.com/watch?v=BRLdgef5fQ8>
https://www.youtube.com/watch?v=sUF0z_w0Vsg

Videos Cholo Simeone

<https://www.youtube.com/watch?v=QtMsNQjjikPE>

<https://www.youtube.com/watch?v=A5RFXV5FYY8>

<https://www.youtube.com/watch?v=IQh7fFuQqX8>

<https://www.youtube.com/watch?v=ALKa6yYHh58>

<https://www.youtube.com/watch?v=rCFoGU7ZJkl>

<https://www.youtube.com/watch?v=idGmSuHZMi8>